THU TRANG

KHOA HỌC
Ăn chay

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

KHOA HỌC ĂN CHAY

KHOA HỌC ĂN CHAY

Biên soạn : THU TRANG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Lời mở đầu

Thuật ngữ "Ăn chay" xưa nay vẫn làm chúng ta liên hệ tới vấn đề tôn giáo, cụ thể là tới đạo Phật. Thế nhưng với sự phát triển sâu rộng của khoa học nói chung và y học nói riêng, việc ăn chay đã được tìm hiểu, nghiên cứu và đã trở thành đề tài nghiên cứu khoa học của nhiều quốc gia. Việc thực hiện chế độ ăn chay ngày nay không còn mang sắc thái tôn giáo thuần tuý nữa mà đã có một ý nghĩa khoa học. "Ăn chay" khoa học ở chỗ nào? Lịch sử phát triển của nó ra sao? Nó có phù hợp với bản chất thiên nhiên của con người không? Nó mang đến những lợi ích gì? Cần phải thực hiện nó như thế nào? v.v...và v.v... Tất cả những vấn đề đó cần được thảo luận, giải đáp và chứng minh. Cuốn "Khoa học ăn chay" được xuất bản nhằm mục đích giải đáp những câu hỏi đó với hy vọng làm cho cuộc sống của chúng ta văn minh, hiện đại mà vẫn lành mạnh như thuở ban đầu.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn trước mọi đóng góp cho cuốn sách vì còn một số vấn đề về ăn chay cần được thảo luận thêm.

NXB Văn Hóa Thông Tin

Phần I

THỨC ĂN

I. KHOA HỌC YOGA

Mặc dầu nền văn minh hiện đại đang đạt được những thành tựu to lớn lạ kỳ, nhưng con người ngày nay dường như đã mất đi sự yên tĩnh và hạnh phúc, vì cuộc sống đã vượt quá sự thăng bằng. Sự chen chúc và ô nhiễm, tốc độ chóng mặt của cuộc sống và sức ép của công việc, cơ thể không được rèn luyện thích đáng, thức ăn không thích hợp và sự ăn uống quá độ –những ảnh hưởng tiêu cực bao quanh chúng ta từ mọi phía – tất cả những điều đó làm suy giảm sức khoẻ của chúng ta và làm mất đi sự yên tĩnh trong tâm hồn và trí tuệ.

Sự thực hành pháp môn Yoga bắt đầu bằng sự phát triển cơ thể vì đó là một trong những con tàu đưa chúng ta đi trong cuộc hành trình tới hạnh phúc. Và khi ta phát triển cơ thể, chúng ta phải lựa chọn cẩn thận những thực phẩm mà chúng ta

ăn vì chúng có tác động hết sức sâu sắc đến toàn bộ cuộc sống của chúng ta từ thể xác tâm hồn và trí tuệ.

II. THỨC ĂN VÀ NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA VŨ TRỤ

Chúng ta hiện thân cho cái mà chúng ta ăn. Tất cả những miếng ăn ngon miệng giúp phát triển những tế bào sẽ không chỉ ảnh hưởng tới sức khoẻ thể chất mà còn tác động trực tiếp đến nếp suy nghĩ của chúng ta. Cuộc thí nghiệm mới đây đã cho thấy một số thức ăn có ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của bộ não, bằng cách tác động vào các sợi thần kinh truyền tin hoá học có chức năng tâm sinh lý như: trí nhớ, giấc ngủ, sự phối hợp dây thần kinh vận động, sự đau đớn, sự suy nhược, khả năng nhận thức và thậm chí cả sự nhận thức về thực tại. Những thức ăn giàu chất lexithin (chứa trong đỗ nành), chẳng hạn, có thể làm tăng thêm trí nhớ của chúng ta; trái lại những bữa ăn giàu cacbonhydrat và nghèo prôtêin thì chắc chắn làm uể oải trí não hàng giờ đồng hồ. Sự nghiên cứu cho rằng ngay cả những triệu chứng tâm thần phân liệt và một số bệnh rối loạn thần kinh có thể giảm bớt nhờ một chế độ ăn uống đúng đắn.

Hàng ngàn năm trước đây, những nhà hiền triết Yoga đã nhận thức rõ tầm quan trọng to lớn của thực phẩm đối với cơ thể và tinh thần của chúng ta. Nhờ ở sự nghiên cứu điều tra nội quan sâu sắc về bản chất của vũ trụ, các nhà Yoga cổ xưa đã thực hiện cái mà các nhà khoa học hiện đại từ thời Einstein chỉ mới bước đầu phát hiện ra: toàn bộ Vũ trụ chỉ là những rung động – sự rung động của năng lượng và cuối cùng là những rung động của ý thức. Cái mà chúng ta gọi là vật chất (các chất rắn, lỏng và khí), âm thanh, ánh sáng và ý nghĩ, tất cả đều là những dạng sóng rung động theo nhiều tần số khác nhau từ dạng thô đến dạng huyền ảo. Tất cả mọi thứ thức ăn cũng đều thấm những rung động tinh tế của chính bản thân chúng theo những tần số khác nhau và những rung động này ảnh hưởng trở lại thể chất và tinh thần của những người ăn chúng. Sau một thời gian dài thực nghiệm những món ăn khác nhau trên cơ thể và trí não của chính họ (những nhà Yoga không chỉ thực hành bằng lý thuyết suông mà bằng phương cách của các nhà khoa học theo lối thực nghiệm). Những bậc tiền bối từ thời xa xưa đã mô tả thức ăn theo ba loại rung động tương xứng với ba lực năng lượng tác động đồng thời vào mọi thực thể ở mọi nơi trong Vũ trụ. Khi có một trong ba loại rung

động đó (hay là ba lực năng lượng) chiếm ưu thế trội hơn trong một vật thể hoặc một sinh vật đó.

1. Lực cảm giác và những thức ăn cảm giác

Lực đầu tiên của vũ trụ là lực về nhận thức, về tình yêu hoà bình, sự trong sáng và niềm vui sướng. Khi năng lực cảm giác này chiếm ưu thế trội hơn trong tâm hồn chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy đầy yên tâm, dễ chịu và êm ái. Và tâm hồn của chúng ta dễ đạt tới những mức độ cao của giác ngộ. Những thức ăn "cảm giác" này là loại thức ăn trong đó lực cảm giác trội hơn, nên làm cho tâm hồn chúng ta trong sáng và yên tĩnh. Đây là những thứ ăn cơ bản trong chế độ ăn của những người Yoga, chúng có lợi ích nhất cho thể lực và sự yên tĩnh trong tâm hồn. Đó là chế độ ăn tốt nhất cho những ai muốn phát triển năng khiếu bản thân hoặc muốn tâm hồn mình được giác ngộ.

Nhóm thực phẩm này bao gồm hoa quả, hầu như tất cả các loại rau, đỗ và các loại hạt có dầu, gạo, sữa và sản phẩm của sữa, một số lớn dược thảo và gia vị. Chế độ ăn uống này (đôi khi còn gọi là chế độ ăn chay dùng sữa) chuẩn bị cung cấp một diện rộng những chất dinh dưỡng như prôtêin, cacbonhydrat, chất béo, tất cả các vitamin

và các loại khoáng.

2. Lực kích thích và những thức ăn kích thích

Lực thứ hai của Vũ trụ là lực biến động, lực vận động không ngừng là sự hoạt động hay là sự thay đổi. Khi lực này chiếm ưu thế trong tâm hồn, chúng ta trở nên bị kích động, dễ nổi nóng và không thể nào điềm tĩnh thư thái. Những thức ăn kích thích thể xác tâm hồn này cần sử dụng có mức độ mới duy trì được trạng thái cân bằng thần kinh của chúng ta.

Quả thật ăn nhiều những thức ăn kích thích là làm náo động tâm hồn và ta không thể làm những công việc tập trung suy nghĩ.

Loại thức ăn này gồm: đồ uống có cafêin nhiều như cà phê và trà, những thức ăn uống chứa cacbon, sôcôla, những gia vị nóng, những thức ăn lên men và một vài loại thuốc tây y.

3. Tĩnh lực và những thức ăn có hại

Lực thứ ba là lực tĩnh, lực của sự vô tri vô giác, sự trì trệ, sự tan rã và cái chết. Cái chết xảy ra khi trong một thực thể sống, hai lực trên hoàn toàn suy yếu và lực tĩnh đã trội hơn. Khi lực này

tác động tới tâm hồn chúng ta, chúng ta cảm thấy uể oải, đần độn và thờ ơ, thiếu sinh lực và sự chủ động. Thức ăn có hại bao gồm các loại thịt, cá, hành, tỏi, các loại trứng, nấm, rượu cồn, thuốc lá, dược phẩm và những thức ăn lên men, ôi thiu hoặc thối. Dây là những thức ăn mà những người muốn duy trì sức khoẻ nâng cao tâm hồn nên tránh. Tuy vậy trong một hoàn cảnh nào đó, tuỳ theo khí hậu hoặc những hoạt động của cá nhân, ta có thể ăn, chẳng hạn tại những nơi cực lạnh có thể cần dùng một ít thịt và rượu để duy trì sự ấm áp cho cơ thể.

Nấm

Cần lưu ý đến một vài loại nấm là nguồn thay thế prôtêin trong thịt. Thực vậy, nấm có số lượng prôtein cao nhưng chúng có thể gây độc cho tinh thần và thể xác nếu xét về toàn bộ. Không như những thứ cây khác, sống bằng sự quang hợp (nhận được nguồn năng lượng từ ánh sáng mặt trời), nấm không có chất diệp lục và vì như vậy không tận dụng được nguồn năng lượng từ mặt trời. Chúng phải lấy những chất dinh dưỡng từ những cây khô, thú vật chết và phân của chúng v.v...Nguồn năng lượng của chúng rút ra từ sự chết và nơi tối tăm ẩm thấp, cho nên chúng chuyển trực tiếp tính độc hại cho người tiêu dùng. Thậm trí

hầu hết những loại nấm được đánh gía cao trên thị trường đều khó tiêu hoá khi ăn nhiều, nó làm cho tinh thần u ám, thể xác rã rượi và hôn trầm. Trong nhiều trường hợp, tổng số năng lượng cần phải dùng để tiêu hoá những chất dinh dưỡng trong nấm lại nhiều hơn số năng lượng do chúng cung cấp. Các loại nấm đều thối rữa rất nhanh và biến thành những độc tố ancaloit ptomain. Một vài loại nấm ăn, được thu hoạch tại các cánh đồng vào mùa nóng ẩm và khi cất giữ chúng tại gia đình ở nơi không thoáng gió, có thể bị mục nát hoàn toàn. Vì vậy những người ăn chay nên tránh dùng những thức ăn có nguồn gốc như nấm, vì tất cả những nhân tố cần thiết cho cơ thể đều có thể đảm bảo bằng những thực phẩm cảm giác tươi sống.

Hành và Tỏi

Nhiều vị bác sĩ cho rằng tỏi và hành làm tăng lượng axit của dạ dày và thậm chí là nguyên nhân làm cho vết loét nặng thêm lên. Vì có nồng độ axit cao nên chúng là một nguyên nhân hàng đầu của bệnh tật. Ăn tỏi hoặc hành có thể gây nguy hại lớn cho sức khoẻ. Hơn nữa những thức ăn này còn làm tăng thêm nhiệt của cơ thể và làm náo động tinh thần. Chỉ riêng việc hành tỏi xông lên mắt và kích thích dây thần kinh làm chẩy nước mắt cũng đủ

thấy chúng kích động rất mạnh và bởi vậy những người muốn duy trì sự yên tĩnh của hệ thần kinh và đạt tới một trình độ ý thức cao cần tránh dùng tỏi và hành.

Các loại trứng.

Trứng chứa một số lượng lớn cholesteron nên nó là nguyên nhân hàng đầu của bệnh huyết áp cao và bệnh tim mạch. Mỗi quả trứng chứa 200mg cholesteron, bằng hai lần tổng số chất này của 5 miếng thịt nướng. Vì vậy nhiều bác sĩ đã khuyên những bệnh nhân tim mạch nên tránh hoàn toàn các loại trứng. Còn các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng ăn nhiều trứng sẽ phá bỏ mọi kết quả của một chế độ ăn chay tinh khiết.

III. ĂN THỊT CÓ NHỮNG BẤT LỢI GÌ ?

Câu đầu tiên mọi người sẽ hỏi khi nói về việc ăn chay: có điều gì sai lầm khi ăn thịt? Hàng triệu người đã làm như vậy, sao tôi lại phải dừng lại?

Có nhiều lý lẽ rất quan trọng là vì sao không ăn thịt lại tốt hơn. Đây không phải một sự xúc động hay cảm tính, mà là một lý lẽ rất thuyết phục và khoa học. Nếu bạn xem xét các lý lẽ sau này một cách kỹ lưỡng, chắc chắn bạn sẽ muốn thử bắt đầu

chế độ ăn chay ngay từ bây giờ.

IV. NHƯNG ÔNG BÀ CHÚNG TA VẪN TỪNG ĂN THỊT ĐẤY

Ồ, không! Những công trình nghiên cứu và tìm kiếm về sau này của các nhà khoa học đã kết luận rằng tổ tiên xa xưa của chúng ta là những người ăn chay, họ không ăn thịt ngoại trừ ở giai đoạn khủng hoảng của bước đường cùng. Điều này chỉ xảy ra trong giai đoạn băng tuyết kéo dài, khi thực phẩm chủ yếu trong chế độ ăn uống bình thường của họ thiếu hụt. Chế độ ăn uống bình thường của họ là rau quả, những hạt có dầu, khi không còn gì để ăn, con người mới ăn thịt con thú mà họ bắt được. Thật đáng tiếc vì từ đó hoặc do thói quen tuỳ tiện hoặc do sự nhận thức thiếu đúng đắn mà thành tục lệ ăn thịt kéo dài mãi sau thời kỳ băng giá (như dân Exkimô và những bộ lạc ở vùng Bắc Cực). Tuy nhiên, trong suốt chiều dài lịch sử vẫn có nhiều cá nhân hoặc nhiều nhóm người đã hiểu được tầm quan trọng của chế độ ăn chay là duy trì sức khoẻ và để có tâm hồn trong sáng, trí tuệ nâng cao, vì thế vẫn còn lại cho đến ngày nay những người ăn chay.

V. VIỆC CON NGƯỜI ĂN CHAY CÓ PHẢI LÀ TỰ NHIÊN KHÔNG ?

Không! Các nhà khoa học đã biết chế độ ăn của bất kỳ con vật nào đều phù hợp với cấu trúc sinh lý của nó. Cấu trúc sinh lý của con người, các chức năng và hệ thống tiêu hoá hoàn toàn khác xa so với con vật ăn thịt. Theo cách ăn uống của động vật có xương sống, chúng ta có thể chia chúng thành ba nhóm: nhóm ăn thịt, nhóm ăn cỏ, lá và nhóm ăn hoa quả. Chúng ta hãy xem xét một cách cẩn thận từng nhóm và xem con người ăn như thế nào cho thích hợp.

1. Nhóm ăn thịt

Nhóm động vật ăn thịt có sư tử, chó, chó sói, mèo, v.v...chúng có hệ thống tiêu hoá ngắn và hết sức đơn giản, ngắn hơn ba lần chiều dài cơ thể chúng. Bởi vì thịt thối rữa rất nhanh và vì thế nó truyền rất nhanh cái thối rữa độc hại vào máu nếu bị ứ lâu trong cơ thể. Như vậy chúng cần có hệ thống tiêu hoá ngắn để đẩy nhanh vi khuẩn thối rữa của thịt ra ngoài cơ thể, cũng như chúng cần một cái dạ dày chứa axit hydrôcloric nhiều gấp 10 lần so với những con thú không ăn thịt (có những

sợi để tiêu hoá mô, xơ và xương). Các con thú ăn thịt đi ăn mồi trong đêm lạnh lẽo và ngủ ngày khi trời nóng nên không cần có hạch mồ hôi để làm mát cơ thể và vì vậy mồ hôi không đổ qua ra, mà qua đường lưỡi.

Những con thú thuộc loại động vật ăn cỏ và lá có bò, ngựa, ngựa vằn và hươu v.v...Chúng mất nhiều thời gian để tìm cái nắng dưới ánh mặt trời, do đó mồ hôi đổ một cách tự nhiên qua da của chúng để làm mát cơ thể của chúng. Nhưng đáng chú ý hơn cả là sự khác nhau về hàm răng của những con thú thuộc nhóm ăn thịt và những con thú khác. Những con thú ăn thịt đều có hàm răng móc nhọn dài, những răng nanh mạnh mẽ để đâm thủng da và xé thịt những con vật mà chúng bắt được.

Chúng không có những cái răng hàm (bằng và sâu bên trong) là răng chỉ có ở loài thú ăn thịt không cần nhai để tiêu hoá thức ăn ngay ở miệng; chúng tiêu hoá thức ăn hầu như ở trong dạ dày và ruột. Như con mèo chẳng hạn, nó không thể nhai bất cứ cái gì.

2. Nhóm ăn cỏ và lá

Nhóm những con thú ăn cỏ và lá như voi, bò, cừu, lạc đà, v.v...sống bằng lá cỏ, cây, chúng đều là những con vật to lớn kềnh càng. Chúng bắt đầu

tiêu hoá thức ăn ngay từ miệng do nước bọt có enzym tyalin tiêu hoá. Thức ăn này cần nhai kỹ để trộn lẫn tyalin hoàn toàn rồi mới chuyển xuống tiêu hoá ở những bộ phận sau của hệ thống tiêu hoá. Đó là lý do vì sao nhóm động vật này có 24 chiếc răng bằng phẳng để nhai nghiền thức ăn hai bên hàm một cách từ tốn, nhai đi nhai lại trái hẳn với nhóm thú ăn thịt. Chúng không có những cái răng sắc, quắp trong bộ răng, chúng uống nước bằng miệng trái hẳn với nhóm thú ăn thịt, để làm việc đó chúng phải liếm bằng lưỡi. Vì chúng không ăn những thứ mau thối rữa như thú ăn thịt, vì thức ăn ở lâu trong cơ thể cho nên chúng có hệ thống tiêu hoá dài hơn - ruột của chúng dài gấp 10 lần chiều dài của cơ thể. Một điều cần quan tâm là sự nghiên cứu gần đây cho thấy rằng chế độ ăn thịt gây ảnh hưởng hết sức tai hại cho loài thú ăn cỏ và lá.

Tiến sĩ William Collinst ở trung tâm y tế Mainonedes New York đã tìm thấy rằng những con thú ăn thịt "có khả năng không hạn chế để xử lý tất cả lượng chất béo và cholesteron". Nhưng nếu cho thỏ ăn 200 gam/ ngày mỡ trong một thời gian, thì chỉ sau hai tháng là mạch máu của chúng bị kẹt mỡ và căn bệnh nghiêm trọng có tên là xơ vữa động mạch phát triển. Hệ thống tiêu hoá của

con người, giống như loài thỏ, hầu như không phải để tiêu hoá thịt, và chúng ta sẽ bị nhiễm bệnh nếu chúng ta ăn thịt. Điều này chúng ta sẽ thấy trong phần sau.

3. Nhóm ăn quả

Nhóm thú ăn quả này bao gồm chủ yếu là loài khỉ, vượn người, đó là tổ tiên của loài người. Chế độ ăn của loài này gồm hầu hết các loại quả và hạt. Da của chúng có hàng triệu lỗ chân lông để đổ mồ hôi, chúng cũng có răng hàm để xay nghiền và nhai thức ăn; nước bọt của chúng là chất kiềm giống như loài thú ăn cỏ và lá, có men tyalin giúp vào quá trình tiêu hoá. Hệ thống ruột của chúng cuộn xoắn dài gấp *12 lần* chiều dài cơ thể chúng để tiêu hoá một cách rất chậm quả và hạt.

4. Loài người

Đặc điểm của loài người hầu như giống đặc điểm của nhóm ăn quả và nhóm ăn cỏ và lá, *hoàn toàn không giống* nhóm ăn thịt, điều này được cho thấy ở bảng 1. Hệ thống tiêu hoá của con người, cấu trúc của bộ răng và răng hàm, sự hoạt động của cơ thể hoàn toàn khác với loài thú ăn thịt. Giống như ở loài vượn người, hệ thống tiêu hoá của con người

cũng dài gấp *12 lần* chiều dài cơ thể, da của con người gồm hàng triệu lỗ chân lông nhỏ xíu để bốc hơi nước, làm mát cho cơ thể bằng cách đổ mồ hôi. Chúng ta cũng uống nước từng ngụm như loài thú ăn rau; bộ răng và hàm của chúng ta cũng vậy; nước bọt của chúng ta cũng chứa chất kiềm và chất tyalin giúp sơ bộ tiêu hoá ngũ cốc. Hệ thống sinh lý học của con người cho thấy người không phải là giống ăn thịt. Sự giải phẫu và hệ thống tiêu hoá đã chỉ cho chúng ta thấy rằng chúng ta đã phải tiến hoá qua hàng triệu năm nhờ cách sống bằng các loại quả, các loại hạt, ngũ cốc và rau củ.

Hơn nữa, một điều thật hiển nhiên là bản năng tự nhiên của chúng ta không thuộc loài ăn thịt. Nhiều người phải nhờ người khác giết thịt các con vật, vì nếu phải tự làm họ rất sợ có khi phát ốm. Họ đã thay đổi cách ăn thịt thú sống bằng nhiều kiểu như luộc, rán hoặc sấy khô và nguỵ trang thịt khô dưới nhiều kiểu như nấu xúp và dùng các loại gia vị để làm chúng không còn giống như tình trạng sống sít lúc đầu. Một nhà khoa học đã đưa ra một nhận định về điều này như sau: "Một con mèo sẽ chảy nước dãi vì thèm muốn khi ngửi thấy mùi thịt sốt, nhưng nó sẽ không chảy nước dãi khi ngửi thấy mùi hoa quả. Nó sẽ vui sướng khi vồ được một con chim, xé xác nó bằng hàm răng của mình, liếm

dòng máu nóng chảy ra ngon lành, hết sức tự nhiên chén sạch con chim vì đó là bản năng của chúng. Còn con người thì sao? Nhìn thấy một túm nho mọng nước cũng đủ để chảy cả nước miếng. Ngay cả khi không đói người ta cũng có thể ăn quả bởi vì vị của nó rất ngon". Các nhà khoa học và tự nhiên học, kể cả nhà tiến sĩ sinh hoá nổi tiếng Saclơ Đacuyn đã đồng ý rằng con người từ thời xa xưa là giống ăn rau, quả và trong suốt chiều dài của lịch sử cấu trúc giải phẫu không thay đổi. Nhà khoa học Thụy Điển Von Line đã công bố: "Cấu trúc của con người bên ngoài cũng như bên trong so sánh với các loài thú khác cho thấy quả và các loại rau ngon bổ là những thức ăn tự nhiên của họ." Chính vì vậy các nhà khoa học chỉ nghiên cứu về cấu trúc sinh lý học, giải phẫu học và bản năng sinh tồn của con người đã kết luận chế độ ăn rau củ, hoa quả, các loại hạt có dầu và thóc gạo (ngũ cốc) là những thứ hoàn toàn phù hợp với con người. Điều này được tổng kết ở bảng sau.

Bảng 1

	Nhóm ăn thịt	Nhóm ăn cỏ, lá	Nhóm ăn quả	Con người
	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Có vuốt	Không có vuốt	Không có vuốt	Không có vuốt
2	Không có lỗ chân lông ở da, đổ mồ hôi qua lưỡi để làm mát cơ thể	Đổ mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da	Đổ mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da	Đổ mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da
3	Răng nanh sắc nhọn để xé xác thịt	Không có răng nanh nhọn	Không có răng nanh nhọn	Không có răng nanh nhọn
4	Tuyến nước bọt trong miệng nhỏ không có men tyalin để tiêu hoá sơ bộ thịt xương từ miệng	Tuyến nước bọt rất phát triển cần để tiêu hoá sơ bộ cỏ, lá	Tuyến nước bọt rất phát triển cần để tiêu hoá sơ bộ quả và hạt	Tuyến nước bọt rất phát triển, cần để tiêu hoá sơ bộ ngũ cốc và rau quả củ.
5	Nước bọt có axit	Nước bọt có kiềm	Nước bọt có nhiều kiềm và men tyalin	Nước bọt có nhiều kiềm và men tyalin
6	Không có những cái răng hàm bằng để nghiền thức ăn	Có bộ răng bằng để nghiền thức ăn	Có bộ răng bằng để nghiền thức ăn	Có răng hàm bằng để xay nghiền thức ăn
7	Có nhiều axit	Lượng axit trong dạ dày	Lượng axit trong dạ dày	Lượng axit trong dạ dày

	hydrôcloric trong dạ dày để tiêu hoá được những cơ bắp rắn chắc và xương của con mồi, v.v.	ít hơn 20 lần so với thú ăn thịt	ít hơn 20 lần so với thú ăn thịt	ít hơn 20 lần so với thú ăn thịt
8	Bộ máy tiêu hoá tự nhiên có chiều dài gấp ba lần thân thể để nhanh chóng đào thải chất cặn bã ra khỏi cơ thể.	Bộ máy tiêu hoá có chiều dài gấp 10 lần thân thể, vì lá và ngũ cốc không thối rữa nhanh chóng nên có thể di chuyển chậm trong cơ thể	Bộ máy tiêu hoá có chiều dài gấp 12 lần cơ thể, vì lá và ngũ cốc không thối rữa nhanh chóng trong cơ thể nên có thể di chuyển chậm trong cơ thể	Bộ máy tiêu hoá có chiều dài gấp 12 lần cơ thể, vì rau củ và ngũ cốc không thối rữa nhanh chóng, nên có thể di chuyển châm trong cơ thể.

VI. LỊCH SỬ CỦA THUYẾT ĂN CHAY

Từ thuở ban đầu của lịch sử, người ta đã thấy một chế độ ăn chay là một điều hết sức tự nhiên phù hợp với con người. Từ xa xưa người Hy Lạp cổ, người Ai Cập và người Hêbrơ cổ đại đã được miêu tả như là giống ăn quả. Các thầy tu thông thái của xứ Ai Cập không bao giờ ăn thịt. Nhiều bậc hiền triết vĩ đại từ thời Hy Lạp cổ gồm Platon Socrat, Pytago là những người ủng hộ tích cực thuyết ăn chay. Nền văn minh vĩ đại của người da đỏ Inca

đã có những nguyên tắc ăn chay cơ bản. Đức Phật ở Ấn Độ đã thuyết phục đệ tử không ăn thịt. Các vị thánh theo đạo Lão và các nhà hiền triết đều là những người ăn chay. Những người theo đạo Tin Lành và Do Thái cũng vậy. Kinh thánh từ thời xa xưa đã từng công bố: "Đức chúa Trời nói: hãy nhìn xem, ta đã ban cho các con cây cỏ tốt tươi và mùa màng trĩu hạt, tất cả những thứ đó ở trên mặt đất và những quả ở trên cây, các con sẽ lấy những thứ đó làm thức ăn (Kinh Cựu ước I:29). Hơn nữa, kinh thánh còn cấm ăn thịt "Những thứ thịt và máu, các con không nên ăn" (Kinh Cựu ước 9:4). Thánh Paolô, một đệ tử lớn nhất của Đức chúa Jêsu, đã viết trong thư gửi toà Thánh ở La Mã: "Thật là một điều tốt lành nếu không ăn thịt..." (Roma 14:21). Gần đây, các nhà sử gia đã tìm ra một văn bản cổ đại giống kinh Tân ước, trong đó mô tả cuộc đời và lời dạy của chúa Jêsu. Tại một trong những quyển kinh đó chúa Jêsu đã nói: "Thịt của những con thú bị giết đưa vào cơ thể anh sẽ chôn vùi chính anh. Ta đã nói sự thật, anh giết con vật chính là tự giết mình và kẻ nào ăn thịt những con thú bị giết tức là ăn xác của tử thần". (Thực chất của kinh Phúc Âm là vấn đề hoà bình).

Người Hinđu cổ đại ở Ấn Độ thường cấm việc ăn thịt. Người làm luật đầu tiên ở Hinđu đã viết: "Ăn

thịt không thể không làm tổn hại đến đời sống của loài vật, và nếu xâm phạm sinh mệnh của sinh vật thì họ không thể sung sướng. Bởi thế tốt nhất là không nên ăn thịt". Quyết kinh thánh của Đạo Islam Kinh Coran cấm ăn những thứ: "Thú vật chết, máu và thịt..." Một đệ tử đầu tiên và lỗi lạc nhất của đức Môhamet là cháu trai của ông đã khuyên những đệ tử cao cấp rằng: "Đừng làm cho dạ dày bạn thành mồ chôn những con vật."

Chúng ta thấy rằng trong suốt chiều dài lịch sử, có rất nhiều nhà thông thái và uyên bác đã ăn chay và thuyết phục một cách mạnh mẽ những người khác cũng nên làm như thế.

VII. NHỮNG NGƯỜI ĂN CHAY NỔI TIẾNG

Platon Sôcrat, Alecxanđra Đại đế, Pytago, Lêôna Đơvanhxi, Giáo hoàng Alêcxanđơ, Isac Niutơn, Vonte, Saclơ Đacuyn, Lep Tônxtôi, Mahatma Gandhi, Rabinđramath Tagore Anhstanh, Ovit, Seneca, Plutarch, Jin Gicquyn Rausơ, Jonh Minto, Percy Bysshe Shelley, Ralph Waldo Emerson, Henry Đavid Thoreau, Richrd Wagher, Benjamin Franllin, Lousa May Aleot, H.G. Wells, Albert Schweiyzer v.v..

VIII. ĂN THỊT CÓ NHỮNG NGUY HIỂM GÌ ?

Dân Exkimô chủ yếu sống bằng thịt và mỡ, họ già rất nhanh và tuổi thọ trung bình là 27 tuổi rưỡi. Dân Kirgese, là dân du cư ở phía đông nước Nga, sống chủ yếu bằng thịt cũng già rất mau, cằn cỗi và chết sớm, rất ít người sống quá 40 tuổi. Ngược lại theo điều tra của các nhà nhân loại học thì nền văn minh không ăn thịt làm cho sức khoẻ con người cường tráng, khả năng chịu đựng dẻo dai và sống lâu như dân Hunza ở Pakistan, dân du cư Ôtmi (ở Mêhicô) và những người dân ở vùng tây nam nước Mỹ. Điều này không phải là hiếm vì có rất nhiều dân du cư khoẻ mạnh và có nhiều người trong số họ già cả mà vẫn nhanh nhẹn tới tuổi 110 hoặc lâu hơn. Nhiều cuộc thống kê về sức khoẻ của con người trên thế giới đã khẳng định rằng dân cư ở đâu tiêu thụ nhiều thịt thì ở đó tỷ lệ mắc bệnh rất cao (như bệnh ung thư và bệnh tim mạch) và nhóm người Ăn Chay có tỷ lệ mắc bệnh *thấp nhất*.

IX. VÌ SAO NHỮNG NGƯỜI ĂN THỊT DỄ MẮC BỆNH VÀ DỄ CHẾT SỚM ?

1. Sự đầu độc

Trước và trong cơn hấp hối quằn quại bị mổ thịt, sự sợ hãi khủng khiếp của cái chết làm hệ sinh hoá của con thú thay đổi. Những chất độc sinh ra trong sự sợ hãi lan vào khắp cơ thể chúng và như vậy sự đau đớn đã gây độc toàn bộ xác con vật. Chúng ta cần biết rằng sự xúc động đã làm thay đổi hệ sinh hoá trong cơ thể con vật, nhất là sự thay đổi của hoocmôn trong máu giống như cơ thể chúng ta bị ốm do xúc động, giận dữ hoặc sợ hãi. Những con thú cũng trải qua những biến đổi sinh hoá như thế trước những tình thế nguy hiểm. Nồng độ hoocmôn trong máu của chúng, nhất là hoocmôn adênalin thay đổi một cách căn bản khi trông thấy sự vật lộn một cách vô vọng để giành sự sống và sự tự do của những con thú khác bị chết. Một lượng hoocmôn lớn còn lại trong thịt và sau đó nó đầu độc từng tế bào của cơ thể người, làm náo động tâm hồn rất dữ dội. Viện dinh dưỡng Hoa Kỳ đã phải thừa nhận "Thịt xác thú vật chứa đầy máu độc và các thứ cặn bã khác."

2. Bệnh ung thư

Sự nghiên cứu mới đây đối với 50.000 người ăn chay (trong tuần lễ Giáng sinh) đã khám phá ra một kết quả làm sửng sốt thế giới. Sự nghiên cứu đã chỉ rõ nhóm người này có tỷ lệ ung thư thấp một cách lỳ lạ. Tất cả những dạng ung thư phát hiện thấy đều có một tỷ lệ rất thấp so với nhóm người cùng tuổi thọ và giới tính. Sự nghiên cứu đã cho thấy rõ rằng tuổi thọ của những người có định tuần ăn chay một cách kinh ngạc. Sự nghiên cứu gần đây về những người theo đạo Mormon ở Califocnia cho thấy tỷ lệ mắc bệnh ung thư tại nhóm này ít hơn nhóm dân bình thường 1/2 lần. Đặc tính của những người này là ăn ít thịt.

Tại sao nhóm người ăn thịt lại mắc bệnh ung thư nhiều hơn? Một trong những lý do đó có thể là thực sự thịt thú vật nếu cứ để tự nhiên thì sau vài ngày là bị ôi thiu, xanh xám. Nền công nghiệp sản xuất đã cố gắng bảo quản và che dấu sự biến màu của thịt bằng cách thêm vào Natri, Nitrat và các chất bảo quản khác. Những chất đó làm thịt có màu đỏ, nhưng nhiều năm gần đây người ta đã không ngừng nhắc đi nhắc lại nó là nguyên nhân gây ung thư (vì nó chứa chất sinh ung thư carcinogenic).

Ông William Lijinsky, nhà nghiên cứu ung thư tại Tennessee ở Trung tâm nghiên cứu quốc gia nói: "Thậm chí tôi không bao giờ cho con mèo của tôi ăn những thức ăn có Nitrat".

Hơn nữa, các nhà khoa học Anh và Mỹ đã nghiên cứu và tìm thấy sự khác nhau rất quan trọng giữa vi khuẩn trong ruột của nhóm ăn thịt và nhóm ăn rau củ. Những vi khuẩn trong ruột của nhóm ăn thịt ảnh hưởng tới hệ tiêu hoá và nó sản xuất ra những hoá chất được coi là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Điều này giải thích được nguyên nhân vì sao bệnh ung thư ruột lại thường thấy ở nhóm người ăn thịt như ở Bắc Mỹ và vùng Tây Âu. Còn ở nhóm ăn chay như ở Ấn Độ thì tỷ lệ những người mắc bệnh này lại vô cùng ít ỏi. Chẳng hạn bệnh ung thư ruột là một dạng bệnh thường xếp thứ hai (sau ung thư phổi) và những người dân Scolen là những người ăn nhiều thịt bò hơn người Anh 20% và vì thế nơi đó có tỷ lệ ung thư ruột nhiều nhất trên thế giới.

3. Những thức ăn có hoá chất

Ăn thịt thường được coi là: "Ăn thức ăn đầu bảng trong chuỗi thức ăn". Trong tự nhiên đã diễn ra nhiều quá trình ăn như ăn cây cỏ, ăn ánh sáng mặt trời, không khí và nước. Thú vật ăn cây cỏ;

những con thú lớn hoặc người lại ăn những con thú nhỏ hơn. Ngày nay, hầu hết các cánh đồng trên thế giới đều được bón bằng phân hoá học và thuốc trừ sâu. Chất độc hại này được giữ lại trong cơ thể con người và những con thú ăn những cây cỏ bón phân hóa học. Chẳng hạn thuốc trừ sâu DDT được phun trên những cánh đồng, là một thứ thuốc độc mà các nhà khoa học đã nói có thể là nguyên nhân của bệnh ung thư, của chứng vô sinh và của một loạt các bệnh về gan rất trầm trọng. DDT và một loạt các thuốc trừ sâu khác được tích luỹ trong mỡ của các con thú, con cá và rất khó bị phá huỷ. Như vậy, khi con bò ăn cỏ ở ngoài cánh đồng, thuốc trừ sâu chúng ăn vào cũng giữ lại phần lớn trong cơ thể chúng và khi ăn thịt chúng tức là bạn hấp thụ toàn bộ chất DDT và những chất hoá học khác đã tích luỹ trong cả cuộc đời con thú. Ăn những thức ăn gọi là đầu bảng (hay cuối bảng) trong chuỗi thức ăn thì con người vẫn là loại tiêu thụ cuối cùng và hơn nữa đã thu nhận lượng độc tố tập trung cao nhất.

Thực tế là thịt chứa 131 lần lượng DDT nhiều hơn rau, cỏ, hoa quả. Điều này đặc biệt gây hại cho trẻ sơ sinh, cơ thể non nớt đã phải nhận tất cả độc tố từ người mẹ ăn thịt. Các thí nghiệm tại trường đại học thuộc bang Iowa đã cho thấy hầu

hết chất DDT trong cơ thể người có được là do ăn thịt và ở một người ăn rau thì lượng DDT tập trung ít hơn người ăn thịt *một nửa*.

Những quá trình đầu độc thịt không phải chỉ có thế. Các vật nuôi lấy thịt được xử lý bằng nhiều chất hoá học để làm tăng trọng, vỗ béo, giữ mầu sắc của thịt v.v...Để sản xuất nhiều thịt nhằm thu lợi nhuận cao nhất, con vật bị nhồi nhét, bị tiêm hoocmôn để kích thích sinh trưởng, kích thích ăn uống, uống các loại thuốc kháng sinh, thuốc giảm đau và nhiều hỗn hợp hoá chất dùng làm thức ăn. Tờ New York Time đã công bố: "Sự nguy hiểm và tiềm tàng rất lớn và xa hơn cho sức khoẻ của người tiêu dùng là các nhân tố gây bệnh, bị che đậy và được gọi là các vi khuẩn như salmonella và các phần bã còn lại khi dùng các loại thuốc trừ sâu, nitrat, natri, hoocmôn, kháng sinh và các hoá chất khác" (18-7-1971). Có rất nhiều chất hoá học đã được tìm ra là nguyên nhân của bệnh ung thư và thực tế có nhiều con vật đã chết vì các loại dược phẩm trước khi chúng bị làm thịt. Các công trình nghiên cứu cho thấy nhiều hoá chất trong thịt và cá có thể gây ung thư và nhiều loại bệnh khác, làm thai bị dị dạng, tác hại rất lớn tới phụ nữ có thai và trẻ em. Vì thế những phụ nữ có thai cần cẩn thận đặc biệt trong chế độ ăn để đảm bảo cho

tinh thần và thể chất của trẻ sơ sinh.

4. Bệnh gia súc

Một điều nguy hiểm nữa cho những người ăn thịt là súc vật thường hay mắc bệnh, mà những người chế biến thịt hoặc những người kiểm tra không phát hiện ra hay phớt lờ đi.

Khi trang trại nuôi gia súc phát triển thành nhà máy nuôi gia súc thì nhiều con thú cả đời không nhìn thấy ánh sáng ban ngày, cuộc sống của chúng diễn ra trong môi trường giam hãm, tù túng và kết thúc bằng cái chết tàn bạo. Ví dụ điển hình là các nhà máy nuôi gà công nghiệp. Một bài báo trên tờ diễn đàn Chicago đã nói về điều này như sau: những quả trứng được ấp đầy trên sàn cao và những gà con được nhồi nhét thức ăn nhân tạo. Chúng ăn ngấu nghiến trong những cái lồng con và không bao giờ chúng được chạy nhảy tung tăng và hít thở không khí trong sạch. Khi chúng lớn lên chúng được chuyển dần dần xuống các sàn thấp, rồi chúng bị làm thịt khi đến sàn cuối cùng. Cách nuôi phản tự nhiên chẳng những làm mất quân bình hệ sinh hoá của những con gà, phá huỷ những thói quen tự nhiên của chúng mà tai hại hơn là kích thích sự phát triển những khối u ác tính và các loại u tật khác. Ví dụ khi mổ thịt gà

công nghiệp người ta thường thấy nhiều con bị nhiều tật ở cổ, nách v.v...

Thông thường, những con thú bị ung thư (hay có u tật) ở một bộ phận nào đó ta sẽ cắt các khối u này khỏi cơ thể chúng, còn lại một cơ thể đầy chất độc và bệnh hoạn đó của chúng sẽ bị bán như là một món thịt. Tồi tệ hơn nữa là những khối u đó được xay lẫn với các loại thịt khác, để làm xúc xích và được gán một nhãn hiệu là "thịt băm". Tại một vùng ở Hoa Kỳ, nơi có tập quán kiểm dịch, các thú y đã phát hiện 25.000 con vật bị ung thư mắt được đem bán làm thịt. Các nhà khoa học đã nghiên cứu thấy rằng những con thú bị bệnh đó nếu đem làm thức ăn cho cá thì cá cũng sẽ bị ung thư. Một thầy thuốc ăn chay nổi tiếng là J.H.Kellogg, một lần ăn cơm chay ông đều nhắc câu: "Thật là tuyệt vời khi ăn một bữa cơm mà không phải lo lắng liệu những món ăn có thể làm chết mình hay không".

Những người kiểm dịch thịt gia súc biết rất rõ có bao nhiêu bệnh trong những con vật đem làm thịt. Một lần có một phụ nữ vào tiệm ăn tối đã gọi một đĩa rau thay cho các món ăn thông thường. Bên cạnh bà là một người đàn ông không quen biết. Bà ta và người đàn ông lại nhìn những người ăn rau khác, và ông ta hỏi bà: "Xin lỗi, chị có phải

là một người ăn chay?". "Vâng, đúng" bà ta trả lời, "Còn anh?". "Không" ông ta trả lời "Tôi là người kiểm dịch món ăn có thịt".

5. Bệnh tim mạch

Lý lẽ thuyết phục nhất để buộc người ta tuân thủ một chế độ ăn không có thịt là mối liên quan không thể bác bỏ giữa việc ăn thịt và bệnh tim mạch. Bệnh tim mạch là một bệnh thông thường của xã hội có nhiều người ăn thịt như Hoa Kỳ, Canada, Tây Âu và Australia, nhưng thực tế người ta lại không nghe nói về căn bệnh xã hội này ở những nơi mà tiêu thụ thịt ở mức thấp.

Điều gì gây tại hại cho sự lưu thông máu ở những người ăn thịt? Thịt của những con thú béo có rất nhiều cholesteron, nó không bị phá huỷ ngay trong cơ thể con người mà hình thành những đường mỡ hoặc bức thành bằng mỡ ngay trong mạch máu ở những người ăn thịt. Quá trình này cứ tiếp tục ngày một lớn dần năm nọ qua năm kia, theo đó máu huyết lưu thông kém dần. Dây là tình trạng rất nguy hiểm cho cái gọi là xơ vữa động mạch, nó làm cho quả tim phải làm việc vất vả kinh khủng, phải co bóp hết sức để đẩy máu đi nhưng các mạch máu lại bị bít lấp bởi mỡ (do thịt thú) nên co thít lại làm cho quả tim cứ cứng chắc

lại dần. Và như vậy kết quả là huyết áp cao, đột quỵ xuất hiện cơn đau tim.

Mới đây, các nhà khoa học tại Harvard đã thấy rằng huyết áp trung bình ở nhóm người ăn chay thấp hơn nhiều so với nhóm người không ăn chay. Trong cuộc chiến tại Triều Tiên, 200 lính trẻ tại Hoa Kỳ tuổi trung bình là 22 được khám nghiệm sau khi chết, *gần 80% bị xơ cứng động mạch do ăn thịt*. Còn lính Triều Tiên cũng trong độ tuổi như vậy theo kết quả điều tra thì không bị những mối nguy hiểm như thế đe doạ vì dân Triều Tiên cơ bản là ăn chay.

Tại Hoa Kỳ bệnh tim mạch là căn bệnh giết người hàng đầu. Một nửa số người chết là vì bệnh tim hay có liên quan đến bệnh về mạch máu. Càng ngày càng có nhiều thầy thuốc (và cả Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ) đã đưa ra chế độ hạn chế việc ăn thịt cho các bệnh nhân tim mạch hoặc thuyết phục người bệnh thôi hẳn việc ăn thịt. Tạp chí Hiệp hội Hoa Kỳ đã công bố năm 1961 rằng: "Chế độ ăn chay có thể ngăn ngừa 90-97% bệnh tim mạch (tắc nghẽn mạch máu và tắc động mạch vành)".

Ngày nay các nhà khoa học đã thừa nhận rằng chất sơ do chế độ ăn chay đã thực sự làm cho lượng cholesteron ở vào mức thấp. Bác sĩ U.D.Register - Chủ nhiệm khoa dinh dưỡng tại đại

học Loma Linda thuộc bang Califocnia đã mô tả ... nghiệm về một chế độ ăn giàu đỗ tương, đậu ... thực sự làm giảm lượng cholesteron hoàn toàn cả những người đang ăn một số lớn bơ sữa.

6. Sự thối rữa

Chẳng bao lâu sau khi con thú bị chết prôtêin trong cơ thể chúng bị đông cứng, các enzym tự phân huỷ (quá trình này đối với cây cỏ thì không như vậy, các tế bào cứng hơn và hệ thống tiêu hoá đơn giản). Các thứ biến chất gọi là prôtêin được hình thành rất nhanh, vì các prôtêin được hình thành ngay sau khi con thú bị chết. Thịt thú, cá và trứng có đặc tính rất thông thường là các prôtêin bị biến tính ngay sau khi chết do quá trình phân huỷ và thối rữa rất nhanh. Từ lúc con thú bị giết thịt, chuyển vào phòng lạnh, qua các cửa hàng thịt, rồi mua đem về nhà, rồi nấu cho bữa ăn, ta có thể tưởng tượng ra tình trạng thối rữa của thức ăn cho một bữa ăn tối.

Thịt bị tiêu hoá rất chậm do cấu trúc của hệ thống tiêu hoá của con người, như chúng ta đã thấy, không phải được thiết kế để tiêu hoá thịt. Như vậy ăn thịt phải mất 5 ngày mới đi qua hết cơ thể (ngược lại thức ăn bằng rau củ thì chỉ hết 1/2 ngày) trong thời gian đó các chất gây bệnh của

thịt bị phân huỷ được tiếp xúc thường xuyên với bộ máy tiêu hoá. Thói quen ăn thịt thú vật với đặc điểm dễ bị phân huỷ thối rữa, làm nhiễm độc bộ máy tiêu hoá và làm cho nó bị hao mòn sớm.

Thịt sống vốn luôn luôn trong tình trạng thối rữa, bị nhiễm bẩn do tay người làm bếp và những thứ khác dính vào. Các cán bộ y tế ở Anh, sau một vụ ngộ độc thức ăn xuất phát từ các lò mổ đã nhắc nhở các bà nội trợ: "Cần xử lý với thịt sống cẩn thận vì về mặt vệ sinh nó cũng bẩn ngang với phân bò". Thường là các vi khuẩn độc tố không bị huỷ diệt ngay cả khi đun nấu đặc biệt là thịt không chín khi nướng, rán v.v... rõ ràng đó là nguyên nhân gây nhiễm bệnh tật.

7. Bệnh thận, bệnh gút và bệnh viêm khớp

Chất thải chủ yếu của người là urê và axit uric. Chẳng hạn bít tết, chứa 14 gam axit uric trong mỗi pao (1 pao = 450gam).

Công trình nghiên cứu đã cho thấy thận của những người ăn thịt phải làm việc nhiều hơn gấp 3 *lần* so với thận của người ăn chay, vì nó phải bài tiết những độc tố nitơ phức hợp. Khi còn trẻ người ta có thể chịu đựng được mà không thấy tổn hại gì, nhưng rồi thận của họ vì hao mòn sớm và

chúng không thể làm việc có hiệu quả là họ thường mắc bệnh thận.

Khi thận bị làm việc quá tải và mệt mỏi vì chế độ ăn thịt gây ra, các axit uric không bài tiết hết sẽ lắng đọng trong khắp cơ thể, những thứ độ được các cơ bắp hút như miếng bọt biển hút nước. Sau đó nó có thể đông cứng lại ở dạng tinh thể, khi xuất hiện ở khớp thì gây ra bệnh khớp, bệnh gút, bệnh viêm khớp và các bệnh thấp khớp.

Khi các axit uric tập trung tại các dây thần kinh thì kết quả bệnh viêm dây thần kinh và đau dây thần kinh hông. Hiện nay, có nhiều bác sĩ khuyên bệnh nhân đang đau đớn giảm ăn thịt ngay tức khắc xuống mức thấp nhất hoặc bỏ hẳn.

Do vậy tất cả những độc tố tích luỹ lại đã biến thịt thành một thức ăn ô nhiễm. Trong Từ điển Bách khoa Brittanica người ta đã công bố: "Những chất thải độc hại kể cả axit uric cũng như các vi khuẩn độc hại xuất hiện trong máu và các mô của thịt thú, không chỉ từ các quá trình thối rữa mà còn từ bệnh tật của những con thú. Trong khi đó prôtêin chứa trong những hạt có dầu, đỗ nành, thóc, gạo và những sản phẩm sữa lại khá sạch nếu đem so sánh với thịt là thức chứa *56% nước không trong sạch*".

8. Sự bài tiết kém

Vì hệ thống tiêu hoá của chúng ta được tạo ra không phải cho một chế độ ăn thịt, nên sự tiêu hoá kém và sự phàn nàn lo lắng thường xuyên ở những người ăn thịt là một hậu quả hết sức tự nhiên. Thịt vốn ít sợi thớ, nó phải chậm chạp vận chuyển hết sức bất lợi trong hệ thống tiêu hoá của con người (bốn lần chậm hơn thóc gạo và rau, củ). Nó tạo thành những táo bón kinh niên và thường gây nội thương là một chứng bệnh xã hội ở những người ăn thịt. (Thức ăn chỉ cần 1/2 thời gian để đi qua cơ thể một người châu Phi vì họ ăn nhiều chất có sợi so với thời gian nó cần để đi qua một người Mỹ vốn ít ăn rau, củ).

Ngày nay các công trình nghiên cứu đã xác nhận rằng chỉ khi thực hiện một chế độ ăn có nhiều sơ từ rau củ thì sự bài tiết mới đem lại lợi ích cho sức khoẻ một cách hoàn toàn. Rau, củ, hạt và trái cây khác với thịt là chúng có nhiều nước và dễ bài tiết. Những người ăn chay dùng nhiều thức ăn có sơ sợi nên được lợi nhiều do tính chất phòng bệnh của các chất đó. Theo các công trình nghiên cứu hiện nay, các thức ăn sơ sợi là một yếu tố phòng ngừa quan trọng chống các bệnh viêm ruột thừa, ung thư ruột, bệnh tim mạch và các bệnh béo phệ, trĩ trệ.

X. NHỮNG NGƯỜI ĂN CHAY KHOẺ HƠN NHỮNG NGƯỜI ĂN THỊT (có sức miễn dịch tốt hơn)

Như đã thấy, ăn thịt là không thiết thực nếu con người muốn có sức khoẻ. Chúng ta có thể sống bằng thịt nhưng nó làm hao mòn cơ thể và gây ra nhiều bệnh tật. "Một cái máy chạy bằng xăng cũng có thể hoạt động khi chạy bằng dầu hoả nhưng nó thường xuyên bị tắc máy, sẽ hao mòn rất nhanh và sẽ bị hỏng sớm hơn là máy chạy bằng xăng". Mà cơ thể chúng ta không phải là một cái máy, nó là một sự sáng tạo tuyệt vời và rất phức tạp được làm ra để phục vụ chúng ta trong cả cuộc đời. Vì thế cơ thể con người phải được cung cấp loại thức ăn phù hợp với thể trạng của nó - một chế độ những thức ăn tự nhiên như: hoa quả, thóc gạo, các loại hạt có dầu, rau, củ, và những thức ăn chế biến từ sữa. Do đó không phải kỳ lạ khi nhiều công trình nghiên cứu đã chứng tỏ những người ăn chay trên thế giới đều khoẻ mạnh hơn người ăn thịt.

• Trong cơn khủng hoảng kinh tế thời chiến tranh, khi người ta bắt buộc phải ăn chay, thì sức khoẻ của họ lại được gia tăng mạnh mẽ. Đan Mạch

trong cuộc chiến thế giới thứ I, bị quân Anh bao vây nên thực phẩm thiếu thốn một cách khủng khiếp. Chính phủ Đan Mạch đã cử ông chủ tịch hội ăn chay làm giám đốc điều hành việc phân phối thực phẩm. Trong khi bị bao vây người Đan Mạch bắt buộc phải sống bằng thóc gạo, rau, củ, hoa quả và những sản phẩm từ sữa. Sau năm đầu tiên của chế độ ăn theo khẩu phần trên, tỉ lệ người chết giảm 17%. Khi những người Nauy phải ăn chay trong thời gian bị thiếu hụt trong cuộc chiến thế giới thứ I, thì ngay lập tức tỷ lệ chết về các bệnh tim mạch cũng giảm. Khi những người ở Đan Mạch và Nauy quay lại chế độ ăn thịt sau chiến tranh, thì tỷ lệ người chết về các bệnh tim mạch lại nhanh chóng phát triển như trước chiến tranh.

• Bộ lạc Hunza ở phía Bắc Ấn Độ và Pakistan đã được thế giới biết là sống lâu và hầu như không ốm. Các nhà khoa học tò mò đã tới những làng xóm của họ, đã khám phá điều bí mật của nền văn hoá nơi mà dân cư hầu như không có bệnh tật và thường thọ tới 115 tuổi hoặc lâu hơn nữa. Chế độ ăn uống của họ gồm gạo lứt, hoa quả tươi, rau cỏ và sữa dê. Nhà văn Rob. M. Garrison sống tại một tu viện ở Anh và là một bác sĩ đã làm việc với người Hunza nói: "Tôi chưa bao giờ trông thấy một trường hợp nào mắc bệnh viêm ruột thừa, viêm

ruột kết hoặc ung thư".

• Mới đây, một nhóm bác sĩ ở Harvard và các nhà khoa học đã đến một làng có 400 người sống trên các ngọn núi ở Equador. Họ lấy làm ngạc nhiên khi thấy có nhiều thổ dân sống lâu một cách lạ thường. Một người đàn ông đã đạt tới 121 tuổi và những người trên 79 tuổi thì chỉ có hai trường hợp là mắc bệnh tim. Dân làng sống chủ yếu bằng rau củ. Các bác sĩ đã nói những điều họ tìm thấy là "phi thường" và cho rằng nếu làm một cuộc điều tra ở nước Mỹ về cho những người ở lứa tuổi tương tự thì có thể cho thấy tới 95% mắc bệnh tim.

• Những người ăn chay thường mảnh mai hơn và khoẻ hơn. Trung bình một người ăn chay nhẹ hơn người ăn thịt là 20 pao (10kg). Tại Viện sức khoẻ quốc gia Hoa Kỳ gần đây đã nghiên cứu 50.000 người ăn chay đã chỉ ra rằng những người ăn chay sống lâu hơn và điều quan trọng là tỷ lệ mắc bệnh thấp hơn nếu so sánh với những người ăn thịt tại Hoa Kỳ.

• Ở Anh, những người ăn chay phải trả cho quỹ bảo hiểm tính mạng ít hơn người ăn thịt bởi vì chắc chắn họ ít mắc bệnh tim và được các công ty bảo hiểm xem là nguyên nhân của sự rủi ro. Các tiệm ăn chay phải trả không đáng kể cho các hợp đồng bảo hiểm về sự ngộ độc thức ăn vì các thực

khách của họ hầu như không bị ngộ độc bởi thức ăn như ở các tiệm bán thức ăn bằng thịt.

• Tại đại học Harvard một bác sĩ cho thấy ăn chay làm giảm bớt bệnh cảm lạnh và dị ứng.

• Công trình nghiên cứu về trẻ em cho thấy trẻ em ăn chay có răng tốt hơn nhiều và tỷ lệ mắc các bệnh cảm lạnh, dị ứng v.v... ở chúng thấp hơn trẻ em không ăn chay và chúng không bị béo phệ hoặc mắc phải các bệnh tim.

Chính vì vậy, các nhà khoa học luôn luôn chứng minh rằng ăn thịt hoàn toàn không phù hợp cho cơ thể con người. Một chế độ ăn chay chọn lọc phù hợp với quy luật tự nhiên sẽ giúp cho sự phát triển hài hoà của lục phủ ngũ tạng, cơ thể là một thánh thiện trong sạch giúp phát triển những tư duy và tình cảm cao đẹp.

XI. NHỮNG NGƯỜI ĂN CHAY CÓ SỨC CHỊU ĐỰNG (có thể lực) TỐT HƠN NHỮNG NGƯỜI ĂN THỊT

Một trong những nhận thức sai lầm lớn nhất về chế độ ăn chay là cho rằng con người gầy yếu, xanh xao. Điều đó hoàn toàn không đúng, nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy những người ăn

chay mạnh hơn, nhanh hơn và thường có sức chịu đựng dẻo dai hơn những người ăn thịt.

• Ông Schouteden tại đại học Bỉ đã làm một bảng so sánh về sức chịu đựng, sức mạnh, sự nhanh nhẹn và khả năng phục hồi sức khoẻ sau khi bị mệt nhọc giữa đường người ăn chay và ăn thịt. Sự tìm tòi của ông đã cho biết rằng những người ăn chay về cơ bản hơn hẳn những người ăn thịt về tất cả những điều này. Công trình kiểm tra về sức chịu đựng của tác giả Irving Fisher tại đại học Yale cho các vận động viên Yale, các thầy giáo, các bác sĩ và các y tá đã chỉ ra rằng những người ăn chay có sức chịu đựng gấp *hai lần* so với người ăn thịt. Những kiểm tra của ông J.H.Kellogg tại Battle Creck Sanitarium ở Michiga cũng thừa nhận sự tìm tòi trên của ông Fisher.

• Công trình nghiên cứu của ông J. Ioteyko và ông V. Kipani tại đại học Brusel đã cho thấy những người ăn chay có thể thực hiện những cuộc kiểm tra về sức chịu đựng lâu gấp hai, ba lần người ăn thịt. Khi đã kiệt sức hoàn toàn, họ chỉ cần 1/5 thời gian để lấy lại sức khoẻ sau mỗi cuộc kiểm tra so với một người ăn thịt tương ứng.

Kết quả không ngờ mà một chế độ ăn chay đem lại là nó làm cho cơ thể khoẻ mạnh hơn, sức chịu

đựng tốt hơn và năng suất làm việc cao hơn. Thực vậy, hầu hết những con thú khoẻ nhất trên thế giới đều là những con vật ăn rau củ. Như ngựa, những con thú có sừng: trâu, bò và voi đều là những con rất khoẻ, có sức chịu đựng phi thường và sức mạnh kỳ diệu để làm những việc nặng nhọc giúp con người công việc vận tải là công việc hết sức nặng nhọc. Không một con thú ăn thịt nào có khả năng chịu đựng và nhẫn nại khi bị chất nặng lên trên mình chúng.

Thật là một điều thú vị khi các vận động viên nổi tiếng trên thế giới nhờ giành nhiều giải phần đông là những người ăn chay.

• Những người ăn chay tại câu lạc bộ xe đua ở Anh đã giành trên 40% các giải đua xe đạp thế giới, và những người đua xe đạp ăn chay trên khắp châu Âu đã đạt được phần thắng hàng năm cao hơn những người đua xe đạp ăn thịt.

• Vận động viên bơi nổi tiếng Muray Rose là người ăn chay, anh là người trẻ nhất ở Olympic đã ba lần giành huy chương vàng. Anh đã được hoan nghênh như một người bơi giỏi nhất trong mọi khoảng cách và anh đã phá vỡ nhiều kỷ lục. Một người ăn chay là người Anh đã bơi ngang qua eo biển Anh nhanh với kỷ lục 6 giờ 20 phút.

• Có rất nhiều vận động viên nổi tiếng trên thế

giới trước đây và hiện nay đã chuyển sang chế độ ăn chay và thành tích của họ tăng lên rõ rệt. Chẳng hạn vận động viên cử tạ người Áo, A. Anderson đã đạt nhiều huy chương của thế giới và Johny Weismuller người đã đạt 56 giải bơi thế giới đều là người ăn chay. Họ cho biết là ăn chay không bị giảm sức mạnh và thực sự khả năng cua họ lại dường như tăng lên.

• Bill Walton là ngôi sao bóng rổ Hoa Kỳ rất nổi tiếng, anh nổi tiếng vì các đòn tấn công vào khung thành và những cú ném rất khó thực hiện. Kinh nghiệm cá nhân của anh là áp dụng chế độ ăn chay, anh đã không ngừng thuyết phục người khác về chế độ ăn này.

Trên khắp thế giới, những người ăn chay đã đạt được nhiều giải thưởng thể thao như vật, đấm bốc, đi bộ, đá bóng, chạy việt dã v.v...những người ăn chay thường có sức chịu đựng và có nghị lực bởi vì cơ thể của họ không phải hao tốn năng lượng một cách lãng phí để chống lại sự ngộ độc thức ăn.

XII. KHÔNG ĂN THỊT LIỆU CÓ ĐỦ DINH DƯỠNG KHÔNG?

1. Prôtêin-những viên gạnh để xây nên sự sống

Một trong những điều lo lắng nhất của con người khi nghĩ về việc chấp nhận một chế độ ăn chay là: "Liệu tôi không ăn thịt thì có đủ dinh dưỡng không? Có đủ prôtêin không?", họ không có điều gì phải lo lắng. Một chế độ ăn chay có thể cung cấp tất cả những chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể. Thực tế, nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng chế độ ăn chay cung cấp được nhiều năng lượng và dinh dưỡng hơn chế độ ăn thịt.

Trong tất cả những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, thì một trong những chất quan trọng hơn cả là prôtêin. Hầu hết các tế bào của cơ thể chúng ta đều là các dạng của prôtêin, nó là chất rất cần thiết cho sự phát triển và sự phục hồi, nó rất quan trọng trong sự cấu thành các hoocmôn và hệ thống enzym trong cơ thể, nó điều khiển trực tiếp các quá trình chuyển hóa của cơ thể, và là yếu tố cần thiết để xây dựng các kháng thể trong máu nhằm tăng sức đề kháng với bệnh tật.

2. Quá nhiều prôtêin sẽ gây hại cho sức khoẻ

Nhiều người nghĩ rằng chúng ta cần ăn một số lượng lớn prôtêin trong một ngày, đặc biệt nếu chúng ta phải hoạt động. Chúng ta sẽ bị một chiến dịch quảng cáo rầm rộ làm cho chúng ta tưởng rằng ăn thịt là điều kiện cần thiết cho sức khoẻ. Đó là một nhận thức rất sai lầm. Thực sự chúng ta cần một số lượng prôtêin ít hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Hiện nay các công trình nghiên cứu về y học đã chứng tỏ rằng nếu chúng ta ăn quá nhiều prôtêin sẽ gây hại cho gan và thận, và đó là nguyên nhân của chứng bệnh khác. Hàng triệu người tại các nước công nghiệp hoá giàu có đã tiêu thụ một khối lượng thịt khổng lồ, thực sự họ đã ăn gấp hai hoặc ba lần tổng số lượng prôtêin mà họ cần. Sự ăn uống quá độ đã làm biến đổi lượng cacbonhyđrat và sự tích mỡ thừa làm béo bệu. Do vậy, mà hơn 50% người Mỹ đã quá trọng lượng cần thiết, thiên về béo bệu và bị nhiều chứng bệnh liên quan tới bệnh béo này, đặc biệt là bệnh huyết áp cao và bệnh tim mạch.

3. Các prôtêin "tốt" và không "tốt"

Một sai lầm nghiêm trọng khác là người ta coi

prôtêin thực vật kém chất lượng hơn prôtêin động vật. Các nhà khoa học thời năm 1950 đã phân loại prôtêin động vật là "loại 1" và prôtêin thực vật là "loại 2". Ngày nay tư tưởng này đã bị bác bỏ hoàn toàn vì prôtêin thực vật, theo các công trình nghiên cứu về hiệu quả cũng như chất dinh dưỡng, tương đương với prôtêin của động vật. Hiện nay, (sự phân biệt này đã bị loại bỏ) người ta không còn phân biệt giữa hai loại prôtêin này nữa.

Thực sự, có một số thức ăn chay lại giàu prôtêin đến nỗi khó tin như đậu nành. *Tổng số lượng prôtêin được tìm thấy ở nó nhiều gấp hai lần thịt.* (Đỗ nành chứa 40% prôtêin trái lại một miếng thịt bít tết chỉ chứa 20% prôtêin). Nhiều hạt dầu, hạt giống và đỗ chứa 30% prôtêin.

Thức ăn	Lượng prôtêin (gam)
Bột đậu nành	41,8
Đỗ đậu nành	31,4
Sữa bột	26,4
Lạc	26,0
Đậu (các loại)	24,7
Thịt bò	20,2
Thịt gà	18,6
Thịt cừu	16,8

4. Các axit amin "thiết yếu" và các "prôtêin hoàn hảo"

Prôtêin được tạo thành từ các phân tử nhỏ hơn gọi là các axit amin. Khi prôtêin vào dạ dày, nó được phân hoá thành các axit amin và được dùng riêng hay liên kết thành nhiều dạng prôtêin cần thiết cho cơ thể. Có khoảng 22 loại axit amin, trong đó có 8 loại gọi là 8 axit amin "thiết yếu" được tổng hợp bình thường trong cơ thể. Nếu một trong 8 axit amin này mà thiếu thì những thứ khác không thể dùng được. Như vậy 8 loại axit amin này phải có trong bữa ăn hàng ngày và theo một tỷ lệ nhất định. Nếu tỷ lệ này bị mất đi một yếu tố thì các axit amin này giảm đi và dẫn tới một kết quả là cơ thể không nhận được prôtêin cần thiết. Những thức ăn và những hợp chất thức ăn cung cấp đầy đủ các axit amin thiết yếu cho một tỷ lệ cần thiết được coi là thức ăn *chứa đầy đủ các prôtêin*.

Thịt không những không phải là thức ăn chứa prôtêin đầy đủ mà thực sự nó còn thiếu một hoặc nhiều các axit amin thiết yếu nữa, trong khi đó đỗ nành hoặc sữa lại chứa hầu hết các prôtêin hoàn hảo đó, và một vài thức ăn khi kết hợp lại có giá trị prôtêin cao hơn hẳn so với khi ta ăn chúng

riêng biệt.

Các chuyên gia dinh dưỡng đã tìm ra vài loại thức ăn kết hợp có đầy đủ prôtêin hoàn hảo như sau:

- Sữa với gạo, lúa mỳ, lạc, vừng, đỗ hoặc khoai tây.

- Các loại đỗ với gạo, lúa mỳ, ngô, những hạt có dầu, hạt vừng.

- Lạc với gạo, lúa mạch, ngô hoặc yến mạch.

- Đỗ nành với lúa mỳ, ngô hoặc vừng.

- Rau củ với gạo các loại ngũ cốc khác hoặc vừng.

Dân cư ở các vùng nông thôn khắp nơi trên thế giới dường như theo khả năng đã kết hợp các prôtêin, chẳng hạn như hỗn hợp gạo và đậu phụ (Trung Quốc và Ấn Độ) hoặc ngô và rau đậu (một số vùng Nam Mỹ).

Năm 1972 ông Frederic Stare ở đại học Harvard đã thực hiện một công trình nghiên cứu toàn diện về những người ăn chay (gồm đàn ông, đàn bà, phụ nữ có thai và nam nữ thanh niên). Ông cho rằng tất cả những đám người này hàng ngày đã tiêu thụ gấp hai lần số prôtêin tối thiểu cần thiết. Năm 1954 các nhà khoa học đã tổ chức nghiên cứu chi tiết tại Harvard và đã cho thấy

nhiều chủng loại rau, ngũ cốc và những sản phẩm sữa theo một tỷ lệ nào đó khi ăn vào sẽ cung cấp đầy đủ prôtêin.

Các nhà khoa học đã kết luận rằng có rất nhiều khó khăn khi ăn những loại thức ăn chay và không dễ gì gặp được tất cả prôtêin cần thiết cho cơ thể con người (các nhà khoa học đã công bố rằng: "chọn chế độ ăn chay hợp lý có bổ sung một số lượng sản phẩm sữa là cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho mọi lứa tuổi").

Chúng ta thường đọc trên báo những người suy dinh dưỡng tại các nước nghèo. Họ đang chết đói vì "thiếu prôtêin". Chúng ta thường đổ lỗi này cho chế độ ăn chay, nhưng những nhà khoa học đã chứng minh rằng nguyên nhân sự suy dinh dưỡng không phải do không ăn thịt gây ra mà do *không đủ thức ăn*. Một chế độ ăn chỉ có một chút gạo, (hoặc quá ít gạo) hoặc chỉ có khoai lang thì tự nhiên là bị suy dinh dưỡng và sẽ chết non. Ngược lại, ở nơi nào trên thế giới có thể tìm thấy những người nào sống bằng chế độ ăn chay, đủ lượng calo và nhiều loại rau củ, ngũ cốc thì đó là những người khoẻ mạnh, đầy sức sống và là những con người khoẻ lành mạnh.

5. Đỗ nành - một loại đỗ kỳ diệu

Hàng tỷ người hàng ngày ăn nguồn thức ăn giàu prôtêin mà phương Tây chỉ mới phát hiện ra gần đây. Đó là đâu phụ (Tofu) làm từ đỗ nành. Nó là một trong những loại thức ăn giàu dinh dưỡng và rẻ tiền trên thế giới.

Hàng trăm năm nay ở phương Đông người ta đã ăn đỗ nành và điều này thực sự là một trong những bí mật kéo dài cuộc sống, sức dẻo dai và sự cường tráng của họ. Đỗ nành có thể gọi bằng nhiều cách, "cây thần diệu" những "viên kim cương màu vàng" "đỗ thần", "Vàng của đất" và "cây thay thế thịt" bởi vì nó có hàm lượng prôtêin cao, giàu vitamin và khoáng.

Đỗ nành chứa một lượng prôtêin gấp đôi so với trong số thịt tương đương, nó chứa 8 axit amin thiết yếu, cân xứng cho cơ thể. Nhiều prôtêin trong thịt thiếu từ một axit amin thiết yếu trở lên làm cho nhiều prôtêin này không thể sử dụng được. Hơn thế, prôtêin đỗ nành được tiêu hoá tốt hơn trong hệ thống tiêu hóa, ngược lại với thịt nó không chứa chất béo khó tiêu, không có chất bột gây béo hoặc hàm lượng calo cao, không có thành phần tạo thành cholesteron, không có các dạng axit uric và không có các chất hoá học hoặc không

có bệnh lây lan như ở thịt gia súc. Ngoài ra đỗ nành chứa nhiều vitamin B hơn bất cứ loại thức ăn nào - nhiều hơn nhu cầu hàng ngày và nó còn rất giầu vitamin A và D.

Ngày nay các nhà nghiên cứu đã đề cập điều bí mật của đỗ nành và tìm ra chất *lexithin* chứa trong nó. Đây là một chất có thành phần rất là kỳ diệu, làm cơ thể trẻ trung sung sức.

Lexithin đóng vai trò quyết định đối với sự kích thích trao đổi của tất cả các tế bào trong cơ thể: nó làm tăng trí nhớ và các năng lực tinh thần vì nó nuôi dưỡng não bộ và các tế bào thần kinh, nó củng cố sức mạnh và tái sinh các mô trong cơ thể, nó làm khí huyết lưu thông, làm cứng xương và tăng sức đề kháng trong những chỗ bị tổn hại. Trong trường hợp hệ thần kinh bị suy nhược hoặc mất năng lượng, lexithin trong đỗ nành sẽ phục hồi năng lượng bị mất và sức lực.

Ngày nay ngày càng nhiều người phương Tây nhận thức được cái mà người phương Đông đã biết hàng thế kỷ nay, đó là đỗ nành giàu chất lexithin đã kích thích sự sống cho cơ thể và tăng sức nhanh nhẹn linh động, làm trẻ trung và đầy sức sống cho cơ thể. Và họ đã tiết kiệm được rất nhiều.

Vì giá thịt tăng nên các bà nội trợ, những công ty và thậm chí cả các chính phủ bước đầu đã cung

cấp cho gia đình họ và những người làm công đỗ nành thay cho thịt.

6. Cacbonhyđrat-nhiên liệu của cơ thể

Nếu prôtêin là những viên gạch xây dựng cơ thể thì cacbonhyđrat là nhiên liệu của cơ thể, nó cung cấp hơi ấm và năng lượng chúng ta cần để hoạt động hàng ngày. Những người ăn chay lấy nguồn cacbonhyđrat chính trong ngũ cốc, đậu, đường, quả và khoai tây, v.v...

Hiện nay người ta đã thừa nhận rằng chúng ta cần nhiều cacbonhyđrat hơn là việc chúng ta ăn thịt, và một trong những vấn đề sức khoẻ chính yếu của nhiều nước trên thế giới là việc người ta ăn quá nhiều "calo rỗng" (thịt là cái cung cấp nhiều calo những ít vitamin, khoáng và prôtêin); quá nhiều cơm, bành mì và các đồ ngọt. Như một chuyên gia dinh dưỡng đã công bố: "Về sinh học thì ăn cacbonhyđrat là tốt nhất vì nó cung cấp cho cơ thể những chất vitamin, khoáng, prôtêin cũng như calo". Điều này có nghĩa là các ngũ cốc chưa xát giã và gạo lứt tốt hơn gạo trắng. Điều này cũng có nghĩa là giảm đến mức thấp nhất đến việc dùng đường trắng và những sản phẩm từ đường như kẹo, nước ngọt và nước quả đông lạnh, mứt và những đồ uống pha chế. Những thứ này chỉ làm

đầy dạ dày nhưng cơ thể vẫn đói. Ngày nay có nhiều người trên thế giới quay trở về dùng những thức ăn không tinh chế và không xát giã, vì thực sự chúng không chỉ tăng dinh dưỡng mà còn có nhiều chất xơ và có nhiều chất thiết yếu thích hợp cho hệ thống tiêu hoá (xem bảng 2)

Bảng 2

Thức ăn (100 gam	Protein	Canxi	Phốtphơ	Sắt	Potassiu m	Sodium	B1	B2
	(g)							
Gạo lứt	7,5	32	221	1,6	214	9	0,34	0,05
Gạo trắng	6,7	24	9	0,8	92	5	0,07	0,03
Bột mì lứt	13,3	51	342	3,3	370	3	0,55	0,12
Bột mì trắng	10,5	16	87	0,08	95	2	0,06	0,5
Mật mía	0	15	19	3,4	344	30	0,01	0,03
Mật ong	0	5	6	0,5	51	5	-	0,04
Đường trắng	0	0	0	0,1	3	1	1	0

7. Đường trắng: "chất độc trắng"

Có một số loại khác nhau như sau:

Gluco

Gluco là loại năng lượng cơ bản của cơ thể, đặc biệt là của trí não. Nó được sản xuất từ

cacbonhydrat mà chúng ta ăn vào - loại đường đơn giản (có tự nhiên trong hoa quả, rau củ và các sản phẩm sữa) và tinh bột (có trong ngũ cốc, rau đậu và rau củ). Nếu không có lượng sucroza (đường trắng) thêm vào trong chế độ ăn, cơ thể cũng có thể sản xuất lượng gluco tương ứng.

Sucroza

Sucroza là loại đường tinh lọc thông thường nhất từ đường trắng hoặc "đường". Đường trắng tinh lọc không chỉ cung cấp các "calo rỗng" mà còn thiếu rất nhiều vitamin và khoáng là những chất rất cần cho sự trao đổi chất của cơ thể, hơn thế nó còn lấy đi của cơ thể những chất dinh dưỡng thu được từ các thức ăn khác.

Việc ăn đường trắng gây ra rất nhiều vấn đề sức khoẻ. Đầu tiên phải kể là đường làm răng bị dính vào các thức ăn, các vi khuẩn bám vào răng và miệng, các axit do các loại vi khuẩn đó sản sinh ra ăn mòn răng và kết quả cuối cùng tạo các lỗ hổng ở răng.

Có nhiều vấn đề gay go về việc trao đổi chất. Đường ăn vào trong trạng thái tự nhiên (như hoa quả và thóc gạo) được phân huỷ và truyền vào máu một cách chậm chạp để cơ thể dễ hấp thu. Nhưng đường tinh chế làm tăng đường trong máu

rất nhanh và sau đó lại giảm nhanh chóng và thường kéo theo sự mệt mỏi, dễ cáu và suy nhược...Thường thường khi năng lượng cơ thể bị hạ thấp, người ta hay tìm đến đường vì nó giúp giải toả nhanh cảm giác mệt. Điều thực sự rất cần thiết trong những lúc đói là cần những thức ăn có độ prôtêin cao để dần dần phục hồi năng lượng và cung cấp những chất dinh dưỡng quan trọng khác của cơ thể.

Lượng đường trong máu lên xuống có thể gây ra những xúc động như mất bình tĩnh và nhầm lẫn, lộn xộn rồi hoa mắt, chóng mặt và đau đầu. Hơn nữa việc dùng đường quá độ có thể dẫn đến sự lệ thuộc về mặt sinh lý như lệ thuộc vào ma tuý. Khi người ta cố gắng dừng việc ăn đường lại thì thấy đó là một cuộc đấu tranh mạnh liệt; nó có cảm giác như vật lộn với một thói nghiện ngập thực sự.

Những triệu chứng uể oải kéo dài, tính hay quên hoặc "cảm thấy hụt hẫng" là triệu chứng điển hình của bệnh hạ đường huyết (đường máu chậm). Những chất hoá học của cơ thể thay đổi để phản ứng lại với những điều gây ra trong khi ăn đường tinh chế một cách quá độ, adrenalin giải phóng bởi tuyến thượng thận, tạo sốc cho thể xác và tinh thần. Do những nguyên nhân như vậy nên nhiều nhà dinh dưỡng phương Đông gọi đường

trắng là "chất độc trắng".

Đường cuối cùng làm trì trệ sự hoạt động của những tế bào máu trắng làm giảm sự đề kháng nhiễm độc và nó có thể là nguyên nhân làm cho bệnh đái đường phát triển.

Để tránh dùng đường trắng ta có thể dùng mật ong, mạch nha, nước mía. Trong những bữa ăn điểm tâm thì dùng nước quả, nước ép trái cây thay cho đường, kẹo... Dừng ngay việc ăn đường trắng và những sản phẩm có đường thì những triệu chứng mệt mỏi hoặc cáu kỉnh sẽ bị loại trừ, những triệu chứng đó sẽ giảm trong vòng một tuần và vị giác của chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm hơn; và những đồ ngọt tự nhiên như quả chín, rau củ, ngũ cốc ăn vào sẽ ngày càng dường như ngọt hơn. Và cuộc sống không có đường tinh chế vẫn ngọt ngào.

8. Các chất béo

Các chất béo là sự tích luỹ năng lượng tại các vùng trên thân thể để dùng trong một thời gian dài, chúng còn bảo vệ cơ thể chống lại lạnh và chống bị tổn hại. Nguồn gốc các chất béo của chế độ ăn chay là các loại dầu thực vật (dầu đỗ tương, dầu vừng, dầu lạc và các loại hạt có dầu như hạt hướng dương và các loại hạt khác), sữa, bơ, pho mát... Dầu thực vật chứa các chất béo không thể

có trong thịt, và chúng không sinh ra các cholesteron bám vào các thành mạch máu và gây ra các bệnh huyết áp cao, bệnh tim mạch.

9. Các chất khoáng

Các chất khoáng có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể, chúng là phần tử thiết yếu cho hầu hết các phản ứng hoá học và là chất cần thiết để tạo ra xương, cơ bắp, dây thần kinh và máu. Chúng rất cần thiết cho hệ thần kinh để làm việc có hiệu quả và cả sự tiêu hoá. Nếu không có đủ số lượng các chất khoáng thiết yếu khác nhau thì kết quả là chúng ta sẽ mắc nhiều bệnh. Một vài loại khoáng quan trọng cho cơ thể của chúng ta, và nơi kiếm chúng sẽ được mô tả dưới đây.

Fe (Sắt)

Sắt là chất khoáng thiết yếu giúp cơ thể vận chuyển ôxy trong máu đến các tế bào. Sự thiếu hụt chất sắt dẫn đến bệnh thiếu máu cùng với triệu chứng mệt mỏi, đau đầu, yếu đuối, hô hấp kém, hoa mắt chóng mặt, đãng trí và đần độn. Một xét nghiệm đơn giản có thể kiểm tra sự thiếu chất sắt này. Sắt có thể thu được cho cơ thể một cách dễ dàng nhờ ăn những thức ăn có nhiều màu xanh: đỗ nành, quả khô, đỗ hoặc bánh mì đen.

Mầm lúa mì là phần chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất trong hạt lúa mỳ là nguồn cung cấp chất sắt tuyệt hảo. Mầm lúa thường bị tách ra khỏi hạt lúa khi xay xát thành bột mỳ trắng, những ta có thể mua phần cám riêng, đem rang cám rồi rắc vào ngũ cốc nấu chín hoặc các thức ăn.

Sắt hoà tan trong nước, như vậy nếu đem nước luộc rau, củ đổ đi thì ta sẽ làm mất hết sắt. Thực tế cho thấy các nồi bằng gang giúp tăng chất sắt trong thức ăn. Sự thiếu chất sắt làm thiếu máu, thường xảy ra ở trẻ em, những người đang độ tuổi thanh niên và phụ nữ. Việc hành kinh của phụ nữ cũng là nguyên nhân làm thiếu chất sắt ; điều đó giải thích vì sao phụ nữ cần lượng sắt nhiều hơn nam giới, và tỷ lệ mắc bệnh thiếu máu ở phụ nữ rất cao. Phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ có mang và những trẻ em đang độ phát triển cần chú ý đảm bảo lượng sắt đủ cho cơ thể. Cần thay thế dùng đường bằng dùng mật (có độ Fe cao).

Những thức ăn chứa nhiều vitamin C giúp cho cơ thể rất tốt trong việc hấp thụ chất sắt:

Tên thức ăn	Lượng sắt chứa trong 100g
Men (rượu, bia)	17,3
Mầm lúa mì	9,4
Quả khô (mơ, mậnmuối, nho khô)	5,5
Đỗ và đỗ nành	3,0
Rau Dina, cù cải đường xanh	3,0

Canxi

Canxi cần thiết cho xương và răng, giúp cho việc làm liên kết máu. Nó cũng là chất xúc tác trong nhiều phản ứng sinh học và cần thiết trong việc truyền các xung thần kinh đi khắp cơ thể. Sự thiếu hụt canxi thường dẫn đến chứng đau lưng, sự căng thẳng thần kinh, sự bồn chồn, tính dễ bị kích thích và chứng mất ngủ. Nguồn canxi tốt nhất là sữa. Một "phương thuốc" tư nhiên cho chứng mất ngủ là uống một cốc sữa ấm vào buổi tối trước khi đi ngủ. Những nguồn canxi rất tốt có trong những thực phẩm sau.

Tên thức ăn	Thành phần canxi (trong 100g)
Củ cải	246mg
Quả hạnh	234
Cải xoăn	179
Sữa	118
Vừng	110
Rau nina	93
Hoa Kim Châm	88
Đỗ nành	73
Mơ khô	67

Iốt

Iốt là chất thiết yếu cho hoạt động của một trong những tuyến nội tiết quan trọng nhất trong cơ thể. Đó là tuyến giáp trạng, nó giúp điều hoà trao đổi chất và phát triển của toàn bộ cơ thể. Nếu thiếu iốt ta sẽ bị mệt mỏi, huyết áp thấp và rất dễ lên cân. Trường hợp nghiêm trọng có thể gây ra bướu cổ và sự nở rộng tuyến giáp. Rong tảo biển đặc biệt giàu iốt, những thức ăn khác có nguồn iốt tốt là rau Bina, lá củ cải, sữa, củ cải, muối chưa tinh chế và muối tinh chế có iốt.

Sodium và Potassium (Na và K)

Na và K là chất thiết yếu duy trì độ pH (độ chua) và sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Cả

hai chất này đều làm cho cơ bắp dịu đi và sự thiếu chất kali có thể là nguyên nhân của sự căng cơ. Nếu dùng quá Na (natri) lấy từ muối sẽ làm giảm lượng kali trong cơ thể, do vậy nếu thiếu K thì thường do ăn vào quá nhiều muối. Do vậy nếu tổng số muối ăn vào mà nhiều có thể làm căng thẳng cơ (tuy nhiên phụ nữ có thai thường ăn nhiều Na hơn người khác). K có độ hoà tan trong nước rất cao, do vậy cần cho vừa đủ nước khi nấu ăn để có thể sử dụng hết.

Phốt pho

Phốt pho cần thiết cho sự trao đổi năng lượng. Nó có thể tìm thấy trong sữa, men rượu, cám lúa mì và mầm, cám gạo, rau đậu, các hạt và các hạt có dầu.

Magiê

Lượng Magiê cần tương xứng với tổng lượng canxi cần thiết. Nếu thiếu magiê ta có thể nghĩ ngay đến khả năng mắc bệnh tim mạch. Nguồn magiê tốt có trong những hạt có dầu, đỗ nành, gạo lứt và lá rau.

10. Các vitamin

Vitamin không phải là thức ăn, những nó là chất xúc tác trực tiếp cho các phản ứng hoá học

trong sự trao đổi chất của cơ thể chúng ta. Chúng có số lượng nhỏ trong hầu hết các món ăn và nếu thiếu chúng trong bữa ăn thì nhiều bệnh tật sẽ xuất hiện. Những vitamin quan trọng sẽ được nói tới sau đây:

Vitamin A

Vitamin A rất quan trọng cho mắt, nếu thiếu nó sẽ dẫn đến giảm thị lực. Triệu chứng thông thường của hiện tượng thiếu vitamin A là "quáng gà" và thường bị căng mắt. Những người làm việc ở những nơi quá sáng chói hoặc nơi lờ mờ không đủ sáng hoặc những người đọc, hoặc khâu vá nhiều cần ăn một lượng thức ăn dồi dào vitaminA, nếu không sẽ dẫn đến kết quả giảm thị lực. Vitamin A còn cần thiết cho da và tóc, nếu thiếu có thể gây mụn nhọt, gầu ở đầu, da khô và sần, tóc khô và xơ, móng tay khô và giòn. Vitamin A còn giúp duy trì độ nhầy trong đường hô hấp và các phần khác trong cơ thể, và nếu thiếu nó sẽ bị viêm nhiễm tại các vùng này. Nguồn vitamin A tốt nhất là từ cà rốt tươi, nó còn được tìm thấy từ các loại lá rau xanh, khoai lang, hoa kim châm, quả bí, quả mơ và sữa. Nếu ăn bất cứ loại rau này dưới dây sẽ đảm bảo lượng vitamin A cần thiết hàng ngày:

Lượng vitamin A	Tính bằng đơn vị
Cà rốt tươi	11,000
Rau Bina	8,100
Khoai lang	8,100
Mơ tươi	8,00
Cải xoăn	7,400
Rau củ cải	5,100
Quả bí	4,200
Bơ	3,200
Hoa kim chăm	2,00
Sữa	140

Các vitamin B

Các vitamin B là những hợp chất phức hợp liên quan chặt chẽ với nhau tìm thấy trong các thức ăn, chúng ảnh hưởng tới nhiều chức năng của cơ thể, bao gồm sự phát triển của cơ thể, sự trao đổi năng lượng duy trì hệ thống dây thần kinh, duy trì sự hoạt động của thận v. v...Mỗi tế bào của cơ thể đều cần vitamin B, nếu thiếu nó toàn bộ cơ thể sẽ bị tổn thất, điều này làm trẻ em bị còi, chậm phát triển. Triệu chứng thông thường nhất khi bị thiếu vitamin B là dễ cáu, thiếu năng lực hay phiền muộn, thần kinh ảm đạm, mệt mỏi, hay lú lẫn, lo phiền, bất an, buồn bã, thở kém hay đau và lở trong miệng.

Nguồn các vitamin B tốt nhất cho những người ăn chay là những rau có màu xanh, gạo lứt, mầm lúa mạch, men dinh dưỡng, cám gạo, giá đỗ. Những người ăn thịt mà không ăn hoặc ít ăn rau và những thức ăn nói trên đồng thời lại dùng nhiều thức ăn tinh chế thì sẽ thường bị thiếu vitamin B.

Men dinh dưỡng chứa một lượng vitamin B gần bằng với lượng cần thiết trong cơ thể con người, có thể xem đó là lượng vitamin B tự nhiên bổ sung khi sức khoẻ gần được phục hồi. Cách dễ nhất để ăn men là khuấy một hoặc hai thìa men vào nước cam hoặc sữa.

Tất cả các vitamin B đều hoà tan trong nước vì thế luộc rau, củ cần dùng hết không nên đổ đi.

Vitamin B3

Bạn thường cảm thấy buồn phiền và giận dữ chư ? Điều đó có thể do thiếu vitamin B3, người ta thường gọi là vitamin "bồi bổ tinh thần". Vitamin đóng một vai trò quan trọng trong việc giải phóng năng lượng của thức ăn mà chúng ta ăn vào, do vậy nếu thiếu nó thì cơ thể chúng ta không nhận đủ năng lượng để hoạt động một cách thích đáng, vậy chúng ta ăn như thế nào, chẳng lẽ là điều không quan trọng hay sao? Những người tự

nguyện làm thí nghiệm khoa học đã thử ăn một chế độ thiếu vitamin B3 thì thấy bị khủng hoảng, sợ hãi, lo âu và lẫn lộn, nhầm lẫn. Họ cảm thấy mỗi ngày một thêm cẳng thẳng, buồn bã, hay quên và dễ cáu bẳn.

Tuy thế, những triệu chứng khó chịu đó, chỉ vài giờ sau khi ăn đủ một lượng vitamin B3 là đã hết. (Nếu thiếu vitamin B3 thì kết quả của sự tiêu hoá sẽ trì trệ và xuất hiện bệnh Pengagrơ). Hơn thế, nhiều thầy thuốc ngày nay đã chữa thành công những bệnh nhân tâm thần bằng một lượng lớn vitamin B3. Nguồn vitamin B3 tự nhiên nhất là ở trong các thức ăn sau:

Tên thức ăn	Vitamin B3 chứa trong
Men	38 mg
Cám lúa mỳ	21 mg
Lạc	17,2 mg
Quả hạnh, đỗ các loại	3 mg

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 cần thiết để giúp cơ thể sản xuất và sử dụng prôtêin cần thiết. Nếu thiếu vitamin B2 thì sẽ bị đau và viêm lở trong miệng, môi khô, da bong vẩy và bị chảy nước mắt, mắt khô, căng nhức mắt vã bị chói sáng. Một số nguồn vitamin B2 tốt

nhất là ở trong các thức ăn sau:

Tên thức ăn	Vitamin B2 chứa trong 100 gam
Men	4,28 mg
Quả hạnh	0,92 mg
Mầm lúa mỳ	0,68 mg
Sữa	0,17 mg
Bánh mỳ lức	0,15 mg
Rau Bina	0,14 mg
Lạc	0,13 mg

Vitamin B1 (thiamine)

Cũng như vitamin B3, vitamin B1 rất cần thiết để giúp cơ thể sản xuất năng lượng từ những thức ăn mà chúng ta ăn vào, và nếu thiếu nó thì kết quả là sẽ bị mệt mỏi và kiệt sức. Vitamin B1 cũng điều hoà áp huyết, sự hoạt động của các dây thần kinh và giúp cho cơ thể duy trì tỷ lệ về sự trao đổi chất. Nếu thiếu thì cơ thể sẽ sản xuất ra các axit độc hại cho não và các tế bào thần kinh. Những người tình nguyện ăn chế độ ăn thiếu vitamin B1 chỉ không lâu họ trở lên cáu bẳn hay quên và suy nhược. Cuối cùng họ bị mệt mỏi tột độ, mất ngủ, tim đập nhanh, táo bón và các vấn đề trong bộ máy tiêu hoá, viêm dây thần kinh, thiếu máu và áp huyết thấp (họ bị đau đầu, buồn nôn, bị kiệt

sức và không thể làm việc được). Trong vòng vài giờ, sau khi họ uống vitamin B1 các chứng mệt mỏi, buồn nôn biến mất và họ trở nên tích cực hoạt động, vui tươi, tỉnh táo, lanh lợi. Những thức ăn giàu loại vitamin rất quan trọng này là: mầm lúa mỳ, cám gạo, lạc, đỗ, đỗ nành, v.v...

Vitamin B12

Vitamin B12 cần thiết cho sự phát triển và tạo thành máu huyết, nó còn giữ cho các mô dây thần kinh được tốt. Nếu thiếu vitamin này đặc biệt kèm theo việc thiếu các vitamin khác nữa thì có thể mắc bệnh thiếu máu. Chỉ có chất dinh dưỡng này là thức ăn thực vật không thể cung cấp đủ nên các bác sĩ đã giới thiệu cho những người ăn chay cách dùng đủ lượng vitamin B12 trong chế độ ăn của họ. Nguồn vitamin B12 tốt nhất là từ sữa (nhưng nó cũng được tìm thấy trong sữa đậu nành, mầm lúa mỳ và tảo biển). Do vậy, sữa là nguồn thức ăn thiết yếu cho những người ăn chay. Viện trưởng một Viện hàn lâm quốc gia đã nói: "Nếu bạn uống sữa thì có nhiều điều làm bạn vừa ý, bên cạnh việc cung cấp canxi, vitamin B12 và các prôtêin có giá trị cao, sữa còn có giá trị nâng chất lượng ăn khác bằng cách thêm vào một số axit amin thiết yếu mà họ thiếu."

Thậm chí nếu bạn không ăn các vitamin B thì các vi khuẩn ở ruột sẽ tổng hợp chúng cho bạn. Các sản phẩm sữa như sữa chua hoặc sữa đã tách bơ sẽ giúp bạn duy trì số vi khuẩn có ích.

Nếu phải dùng thuốc kháng sinh thì nó thường tiêu diệt các vi khuẩn trong ruột và sau bạn phải dùng một lượng lớn sữa chua để thay vào lượng vi khuẩn bị mất đó hoặc dùng các vitamin B để bổ sung.

Vitamin C (Ascorbic axit)

Vitamin C được nhiều người biết nhất trong các loại vitamin. Nó giúp cho sự hình thành mô liên kết tế bào với nhau và tạo nên các dây chằng, sụn và các thành mạch máu. Nếu thiếu viatmin C thì thành mạch máu suy yếu, làm cho mạch máu sẽ chảy tràn ở trong các mô và kết quả cơ thể dễ bị các vết tím, lợi bị chảy máu, răng dễ bị sâu và thường đau ở các khớp. Đó là tất cả các dấu hiệu nguy hiểm khi thiếu vitamin C. Quả thực rất nhiều triệu chứng của tuổi già - nhăn da, lỏng chân răng và xương giòn dễ gãy - là những triệu chứng thông thường của việc thiếu vitamin C.

Axit ascorbic (vitamin C) làm cho việc sử dụng các chất dinh dưỡng khác được dễ dàng, đặc biệt là chất sắt, những người bị thiếu máu có thể có đủ

lượng chất sắt nhưng không đủ vitamin C để hấp thụ chất sắt. Vitamin C tập hợp trong thuỷ tinh thể của mắt và nó cần thiết để có một thị lực tốt, dùng liều lượng lớn có thể cải tiến sự nhiễm trùng và bệnh đục nhân mắt. Nhưng vai trò quan trọng nhất của vitamin C dường như là *chất giải độc cho máu*. Nó kết hợp với bất cứ chất độc nào, hoà vào máu và bài tiết ra ngoài, do đó nó làm sạch cơ thể. Bất cứ chất lạ nào, ngay cả một số thuốc khi vào máu đều độc hại cho cơ thể, vitamin C bài tiết các chất độc này. Trong khi bị nhiễm độc và bị bệnh, uống nhiều viatmin C (đôi khi từ 20 đến 40 lần so với tổng số lượng thông thường) thì bệnh nhân sẽ phục hồi nhanh hơn.

Vô số các loại nhiễm độc và những bệnh tật được nghiên cứu gồm viêm màng não, viêm phổi, nhiễm lạnh, nhiễm độc mắt, dị ứng, đau lưng, viêm khớp đều được vitamin C làm dịu.

Bác sĩ Fred Klenner của Mỹ đã công bố sự thành công trong việc dùng vitamin C để điều trị những bệnh nhân ốm yếu trầm trọng do bệnh viêm não, viêm phổi và những bệnh trầm trọng khác. Một lượng kháng sinh rất cao được điều trị cho những bệnh nhân đó nhưng không thành công và nhiệt độ cơn sốt của họ vẫn tăng cao, trong vài tiếng đồng hồ sau khi tiêm vitamin C, thì cơn sốt

hạ xuống và nhiệt độ của bệnh nhân trở lại bình thường. Hai, ba ngày sau họ được ra viện. Chỉ vài phút sau khi tiêm vitamin C là đã *không còn chút dấu vết nào của vitamin C* trong máu và nước tiểu. Ông Kienner đã tin tưởng rằng vitamin C kết hợp ngay tức khắc với các virut và chất độc và làm giảm cơn sốt.

Khi vải được tẩm nước vitamin C hoà tan phủ lên người bệnh nhân bị bỏng nặng, thì hầu như sự đau đớn biến mất và vết bỏng lành nhanh chóng. Chất độc hoá học, nọc rắn, nọc nhện độc, dây thường xuân độc và chất độc cacbon monoxide đã giảm bớt khi nạn nhân dùng một lượng lớn vitamin C. Nhiều bác sĩ đã thú nhận: "Nếu một cái gì đó có thể gọi là thần diệu, thì cái đó là vitamin C."

Vitamin C có thể giải độc và bài tiết những chất thải độc sản sinh ra trong quá trình trao đổi chất của cơ thể (như axit latic là nguyên nhân của sự mệt mỏi) đặc biệt là sau những cố gắng quá mức. Qua những lần thí nghiệm với những người lính khi họ hành quân mang nặng trên đường dài và khó khăn nếu được dùng viatmin C thì họ thấy ít bị mệt mỏi, lấy lại sức nhanh chóng và không bị chuột rút. Còn những người lính không dùng vitamin C thì bị kiệt sức ghê gớm, bị chuột rút

chân và sau vài ngày vẫn không lại sức. Bởi thế nhiều người lính đã được trao một lượng vitamin C rất lớn trước khi nhận nhiệm vụ khó khăn.

Vitamin C rất hiệu quả trong việc làm giảm nhẹ stress, những xúc động mãnh liệt, đặc biệt là những xúc động tiêu cực tạo nhiều toxin trong cơ thể. Những người bị rối loạn hệ thần kinh và hay xúc động đã ổn định khi dùng vitamin C. Hiện nay nhiều bác sĩ đã chữa cho những bệnh nhân trải qua nhiều hoàn cảnh khốc liệt bằng cách dùng một lượng vitamin C vừa đủ.

Nguồn vitamin C tốt nhất là trong họ cam, quýt (cam chanh, bưởi, quýt...). ớt xanh có hàm lượng vitamin C cao, cà chua, rau xanh là nguồn cung cấp tốt; nhưng vitamin C chỉ chứa trong các rau và quả tươi. Một lượng vitamin C cần thiết cho sức khoẻ mà con người phải dùng tới hàng ngày, và tổng lượng số tiêu thụ đó có thể dễ dàng kiếm ra và nó chứa trong rau, quả tự nhiên mà không cần tới sự bổ sung vitamin thêm. Lượng tối thiểu yêu cầu đến hàng ngày khoảng 50mg hoặc một cốc nước cam hoặc nước chanh. Quả chanh với mật ong hoặc muối dã làm tinh lọc cơ thể và thư giãn tinh thần. Vitamin C là loại vitamin rất tinh, nó dễ bị phân huỷ bởi hơi nóng, ôxy, ánh sáng và chất kiềm. Quả cây sẽ bị mất vitamin C rất nhanh sau

khi bóc vỏ hoặc thái miếng, vì vậy tốt nhất là nên ăn quả và rau thật tươi, ngay sau khi thu hoạch. Chất lượng vitamin C giảm đi do độ nóng, trong quá trình chế biến và làm đông lạnh. Vì nó hoà tan hoàn toàn trong nước, cho nên cần sử dụng hết nước canh và nước rau xào.

Tên thực phẩm	Lượng vitamin C có trong 100 gam
Ớt xanh	128 mg
Cải Bruxen	87 mg
Củ cải xanh	69 mg
Cam	61 mg
Chanh	53 mg
Cải bắp	53 mg
Quả nho	38 mg
Quả quýt	31 mg
Cà chua	23 mg

Vtamin D

Vitamin D liên quan tới việc hấp thụ canxi vì thế nó không chỉ cần cho sự phát triển của xương mà còn cần cho chức năng hoạt động của dây thần kinh. Việc thiếu vitamin D dẫn đến còi xương và các bệnh khác về xương, răng lợi, rất dễ bị kích thích và mất ngủ. Ánh sáng mặt trời chiếu những tia cực tím lên da có thể tạo nên vitamin D. Sữa

cùng với bơ cũng là nguồn cung cấp vitamin D dồi dào.

Vitamin E

Vitamin E giúp cho sự lưu thông máu và khi ta ăn những thức ăn có nhiều chất axit béo thì vitamin E giúp chúng ta ngăn cản axit béo hoà kết làm mất ôxy. Nếu thiếu vitamin E thì ôxy trong tế bào của chúng ta liên tục bị mất đi, do vậy cơ thể cần có vitamin E để có thể phát triển khoẻ mạnh. Nhiều vận động viên và những người leo núi sẽ có một sức khoẻ dẻo dai hơn nếu họ có một lượng vitamin E dồi dào. Nó đặc biệt có giá trị cho người bị bệnh hen xuyễn và khí bị thũng. Vitamin còn giúp làm lành vết thương mà không có sẹo do các mô bị thiếu ôxy; nó có thể ngăn cản những cơn đau và sẹo do các vết bỏng tạo ra. Nó giúp lưu thông máu và làm tan máu ứ trong mạch máu, hơn nữa, nó còn ngăn cản cơn đau tim và làm giảm tĩnh mạch. Vitamin E cần cho cơ bắp mạnh mẽ và tạo dáng đẹp, những phụ nữ mang thai mà thiếu nó sẽ đẻ ra những đứa con có bắp thịt yếu và chậm biết đi. Thiếu vitamin E là nguyên nhân chủ yếu của việc đẻ thiếu tháng.

Vitamin E có trong dầu đỗ tương, những hạt có dầu và những loại hạt giống, nhưng phần lớn giá

trị bị mất đi nếu đem rán, chiên. Dầu đỗ tương rất giàu vitamin E hảo hạng. Nguồn cung cấp vitamin E khác nữa là những hạt có dầu, mầm lúa mỳ, đỗ và đậu, lá rau xanh, khoai lang và bơ.

Thức ăn	Vitamin E chứa trong 100 gam
Dầu đỗ tương	14 mg
Khoai lang	3,6 mg
Đỗ và đậu	2,4 mg
Bơ	2 mg
Củ cải xanh	2 mg

XIII. NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA SỰ SỐNG LÀ GÌ?

Nguyên tắc cơ bản của sự sống xác định rằng một số thức ăn này chứa nhiều sức sống (prana) hơn những thức ăn khác. Cách đây 2500 năm Pytago đã đánh giá tầm quan trọng của sự sống (prana) trong thức ăn như sau: "Chỉ có những thức ăn tươi sống mới có thể làm cho con người hiểu rõ chân lý".

Chúng ta biết rằng tất cả mọi sự sống đều lấy năng lượng từ ánh sáng mặt trời và nguồn năng lượng chứa trong cây xanh, hoa quả, những hạt có

dầu, thóc gạo và rau củ. Khi chúng ta ăn những thứ này là chúng ta đã tiêu dùng năng lượng mặt trời một cách trực tiếp. Nói một cách khác chúng ta ăn "sức sống" cùng với tất cả nguồn năng lượng vẫn còn nguyên vẹn. Nhiều cỏ cây vẫn chứa nguồn năng lượng này sau khi chúng bị nhổ rễ; thực tế là chúng vẫn còn duy trì được khả năng nảy mầm và phát triển. Còn thịt khi ăn vào đã trải qua qúa trình thối rữa từ trước đó nhiều ngày.

Vì thế khi ăn thịt chúng ta nuốt "những thức ăn chết" đó là những dạng thức ăn mà năng lượng hầu như đã bị suy tàn.

Cách đây hàng ngàn năm những nhà Yoga và các nhà hiền triết đã dạy rằng cả thể xác và tâm hồn đều bị ảnh hưởng một cách sâu sắc bởi những thứ mà chúng ta ăn. Theo một bậc thầy tâm linh vĩ đại P.R Sarkar thì: "Cơ thể con người được cấu tạo từ hằng hà sa số các tế bào sống. Và sự sống của các tế bào phụ thuộc vào các loại thức ăn mà chúng ta ăn và cuối cùng điều này sẽ ảnh hưởng đến tâm hồn chúng ta theo một chừng mực nào đó. Vì thế nếu các tế bào của cơ thể con người phát triển do thức ăn hôi tanh như cá và thịt thú thì chúng sẽ có xu hướng trội hơn lên, và tự nhiên là tâm hồn chúng ta sẽ nghiêng về phía tầm thường". Thực tế thuật ngữ "người ăn chay" không phải

xuất phát từ chữ "rau củ" mà xa hơn là từ chữ La tinh "Vegetare" có nghĩa là "làm hứng khởi" (làm sinh động). Người La Mã dùng từ "homovegetus" không có nghĩa là người ăn rau, mà là người cường tráng, hoạt bát.

XIV. NHỮNG THỨC ĂN BỔ DƯỠNG

Thức ăn ở trạng thái tự nhiên là loại đồ ăn giữ được giá trị dinh dưỡng nhiều nhất. Nhiều vitamin và những chất dinh dưỡng thiết yếu đã hoàn toàn bị phá huỷ do nấu nướng, đặc biệt là khi nấu lâu quá. Những thức ăn tươi thì chứa đầy sức sống (*prana*). Thực sự chúng ta chỉ ăn để tạo ra *prana* cho cơ thể, vì thế cần phải có ý thức dùng loại thức ăn chứa năng lượng sống của vũ trụ nhiều nhất. Các nhà hiền triết từ thời cổ xưa đã hoàn toàn dùng hoa quả tươi, hạt hạnh và cả phần rễ của các cây quả trong rừng rậm và trên núi, họ đã sống lâu và khoẻ mạnh. Do vậy mà dù bất cứ ở đâu nếu có thể thì hãy ăn những thức ăn ở tình trạng tự nhiên, càng tươi càng tốt - hãy ăn quả tươi và rau sống hàng ngày. Những mầm hạt tươi như giá đỗ, thóc v.v... là những thức ăn lý tưởng, đầy nhựa sống. Giảm lượng thức ăn chế biến; mứt; thức ăn đóng gói, đóng chai, đóng hộp và ngâm

dấm. (Người ta thường bỏ thêm chất hoá học gây hại để thức ăn khỏi hư thối, đặc biệt loại nước ngọt đóng chai rất có hại cho sức khoẻ).

Khi bạn nấu thức ăn tránh đun lâu quá, vì vitamin và *prana* sẽ bị mất khi nóng lâu. Rau củ hấp tốt hơn luộc, còn nếu bạn nấu, luộc rau củ thì nên dùng nước rau luộc đó. Cách nấu ăn của người Trung Quốc là tuyệt vời nhất vì rau củ chỉ được nấu sơ nên thành phần dinh dưỡng của chúng được duy trì.

1. Ngũ cốc lứt và những thức ăn không tinh chế

Gạo trắng, bột trắng và đặc biệt là đường trắng là những thức ăn rất ít giá trị dinh dưỡng nếu so sánh với gạo lứt, bột mì lứt (bánh mì đen) và mầm lúa mì, mật và mật ong.

2. Ăn đủ lượng prôtêin - nhưng không nên ăn nhiều

Đừng lo không ăn đủ prôtêin cần thiết, nếu hàng ngày bạn uống một cốc sữa, hoặc sản phẩm từ đậu nành, hoặc đậu, hoặc hạt hạnh và ăn nhiều rau tươi. Khi đó cơ thể của bạn sẽ nhận được tất cả lượng prôtêin cần thiết. Thực tế quá nhiều

prôtêin thì làm cho cơ thể bị axit hoá, và hậu quả là sẽ ốm yếu. Mầm lúa mì là món ngon tuyệt hảo cho sức khoẻ vì nó không chỉ chứa prôtêin mà còn là nguồn vitamin B cao cấp giúp cho cơ thể sử dụng prôtêin một cách hữu hiệu. (Mầm lúa mì tươi có giá trị dinh dưỡng nhưng yêu cầu phải bảo quản bằng phương pháp ướp lạnh).

3. Không dùng nhiều đường, thức ăn béo và nhiều dầu

Những thứ ăn trên chứa một lượng axit rất lớn có thể làm cho cơ thể bị axit hoá ở mức quá cao và đó là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Bạn hãy dùng mật ong nguyên chất hoặc mật mía thay cho đường nếu có thể được, còn rau củ thì nên hấp hoặc luộc chứ đừng chiên, xào.

XV. THÓI QUEN ĂN UỐNG

1. Không ăn quá no

Các bác sĩ đã luôn luôn nhắc nhở chúng ta rằng không nên ăn quá no. Ăn quá no sẽ gây ức chế cho quá trình tiêu hoá và ngăn cản sự tiêu hoá thức ăn một cách thích đáng và một nửa thức ăn tiêu hoá ở

dạng thối rữa. Một phần lớn lượng này vào cơ thể thành chất độc cho dòng máu của chúng ta cuối cùng làm cho hệ thống tiêu hoá trở nên kém, suy và mệt mỏi. Theo các nhà khoa học Yoga, sức khoẻ tuỳ thuộc vào thức ăn trong sạch. Khi dùng quá độ thức ăn thì có thể rơi vào trạng thái "ì", và do vậy nó sẽ làm cho thể xác và tâm hồn chúng ta cũng như vậy. Các nhà Yoga thường xuyên khuyên nên làm đầy dạ dày bằng 1/2 là thức ăn, 1/4 là nước, và 1/4 còn lại là không khí.

Hãy dừng việc ăn uống trong khi còn cảm thấy đói. Bạn sẽ cảm thấy "no" ngay khi đường trong thức ăn và những chất dinh dưỡng khác vừa vào máu và tác động đến trí não.

2. Ăn với tâm trạng yên tĩnh và vui vẻ

Thức tế *ăn uống như thế nào* là một việc rất quan trọng, cũng như vấn đề ăn cái gì. Nếu bạn ăn uống vội vã hay trong lúc mệt mỏi, xáo động hay trong trạng thái tâm hồn không vui vẻ thì thức ăn sẽ không được tiêu hóa thích hợp và tất cả những chất dinh dưỡng sẽ bị mất đi. Khi tâm hồn bị rối bời thì cơ thể cũng bị rối loạn. Chụp ảnh dạ dày lúc này sẽ thấy dạ dày bị phình căng, cứng và đỏ, nó không mềm và các nhu động trong dạ dày không

hoạt động một cách tự nhiên. Rõ ràng là hệ tiêu hoá không thể làm việc được trong trạng thái đó của tâm hồn và thể xác. Khi chúng ta ăn uống trong trạng thái bị xáo động thì thức ăn không được tiêu hoá sẽ sản sinh ra các axit độc hại cho cơ thể. Vì vậy, tốt hơn hết là không nên ăn khi đang bị xúc động. Vì lý do trên bạn cần phải cố gắng tạo điều kiện ăn uống trong tâm trạng yên tĩnh, thoải mái và bao quanh là không khí vui vẻ, tránh ăn những tiệm ăn ồn ào khó chịu. Cần nghỉ ngơi yên tĩnh một chút trước khi ăn để tâm hồn thanh thản. Nên nhớ rằng loại thức ăn này về thực chất là ý thức thực sự thuần tuý. Vậy nên ăn trong sự hiểu biết về bản chất sự tinh khiết. Vậy thì hãy ăn với những người khác trong bầu không khí vui vẻ và nhớ rằng - tiếng cười cũng trợ giúp cho tiêu hoá.

3. Không ăn nhiều loại thức ăn một lúc

Tránh ép hệ thống tiêu hoá phải làm việc với nhiều loại thức ăn khác nhau vì nó sẽ bị yếu đi do sự căng thẳng. Vì lý do này chúng ta không nên ăn một bữa quá 4 món khác nhau. Hãy giữ cho bữa ăn của bạn càng đơn giản bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu và tránh ăn những thức ăn có nhiều gia vị.

4. Nhai kỹ thức ăn

Đặc biệt là những thức ăn có nhiều tinh bột như gạo, bánh mì v.v...thì cần nhai kỹ. Thức ăn thường bắt đầu tiêu hoá từ miệng, nơi nước bọt phải trộn lẫn với thức ăn một cách thích đáng rồi mới vào dạ dày. Nhai cẩn thận, kỹ càng làm cho thức ăn không bị vội vã trôi tuột vào cổ họng, hoặc trôi quá nhanh vào dạ dày. Sự vội vã trên sinh ra chất độc làm cho hệ tiêu hoá suy kém và mệt mỏi. Nước bọt có độ kiềm cao, do vậy nó trộn lẫn với thức ăn rất tốt để giúp trung hòa với các thức ăn có axit.

5. Tư thế ngồi đúng trong khi ăn

Ngồi thẳng lưng để năng lượng chạy dọc theo xương sống và các cơ quan tiêu hoá không bị chèn ép vào nhau. Thực tế, dáng ngồi tốt nhất cho tiêu hoá thuận lợi là tư thế xếp vòng tròn (ở Ấn Độ cả nước đều ăn những món ăn truyền thống trong tư thế ngồi này), gọi là *Bhojanasana* hoặc "tư thế ăn". Không một người nào uống đứng hay ăn đứng.

6. Nghỉ ngơi sau bữa ăn và giữ thông lỗ mũi phải

Không nên hao phí năng lượng tinh thần hay vật chất sau khi ăn. Trong thời gian này, tất cả

năng lượng của cơ thể vào máu cần phải tập trung vào các cơ quan tiêu hoá. Nếu sử dụng lao động vào cơ bắp hoặc vào các hoạt động tập trung của trí não sẽ làm suy giảm năng lực và hiệu quả của tinh thần và thể xác và làm suy yếu hệ tiêu hoá.

Có hai luồng khí chính trong cơ thể dương và âm, kết dọc theo cột sống và thông ra hai lỗ mũi. Khi hô hấp thở trội hơn theo lỗ mũi trái thì cơ thể duy trì độ lạnh; năng lượng tinh thần tinh tế chạy xuyên khắp cơ thể và tinh thần trở nên phấn khởi hơn; tình trạng tâm linh được nâng cao, lên cõi đời có ý thức. Đây là thời gian tốt nhất cho tư duy.

Khi thở chủ yếu qua lỗ mũi phải thì cơ thể sẽ nóng lên và tâm hồn lẫn thể xác được chuẩn bị để hoạt động trong giới vật chất. Vì cơ thể cần sức nóng để tiêu hoá nên lỗ mũi bên phải thường phải thông trong và sau bữa ăn.

Nếu lúc ăn lỗ mũi bên phải bị tịt và lỗ mũi trái thông thì thức ăn thô và cứng sẽ không tiêu hoá được vì chúng làm cho sự tiêu hoá khó khăn. Cần ăn những thức ăn lỏng và nhẹ trong những lúc như vậy. Sau bữa ăn, hãy giữ cho hơi thở thông bên lỗ mũi phải, nằm nghiêng bên trái thích hợp vì lúc đó lỗ mũi phải sẽ thông tự động.

7. Tránh ăn vặt giữa các bữa ăn

Chỉ sau khoảng 4 giờ là thức ăn đã rời khỏi dạ dày và dịch vị đã tập trung tích luỹ trở lại, để chuẩn bị tiêu hoá bữa ăn sau. Nếu bạn ăn nhiều lần trong một ngày thì dịch vị sẽ không bao giờ có cơ hội để tích luỹ đủ nồng độ và dịch vị suy yếu sẽ không thể tiêu hoá nổi các thức ăn. Ngoài ra tốt nhất là chỉ ăn khi nào đang đói (không bao giờ làm đầy dạ dày của bạn) và không ăn quá bốn lần trong một ngày.

8. Không ăn khuya và gần sát giờ ngủ

Ăn trước khi đi ngủ từ một đến một giờ rưỡi là tốt nhất, nếu không thì sức nóng của hệ tiêu hoá sẽ sinh ra ga ảnh hưởng đến trí não và là nguyên nhân của nhiều giấc mơ hỗn loạn. Đi bộ nơi thoáng khí trước khi đi ngủ sẽ giúp tiêu hoá thức ăn tốt và thư giãn cơ thể. Nếu bạn thường khó ngủ quá, hãy uống một cốc sữa nóng trước khi đi ngủ.

9. Uống nhiều nước hàng ngày

Nước là chất lỏng dễ tẩy rửa tự nhiên giúp cho cơ thể trong sạch, khỏi bị nhiễm độc và phá hoại. Một người khoẻ mạnh phải uống từ 3-4 lít nước hoặc các chất lỏng khác trong ngày. Nếu cơ thể bị

bệnh, đặc biệt là những bệnh ở da thì cần uống 4-5 lít (nếu bạn không thể uống một lúc nhiều nước thì có thể uống nhiều lần trong ngày, rồi tập uống dần cho quen). Uống một lít nước một lần, uống một cốc hoặc nửa cốc, nhiều lần trong ngày, nhưng không uống nhiều trong bữa ăn, nếu không dịch vị sẽ bị pha loãng và hệ tiêu hoá sẽ bị suy yếu. Uống thêm 1 lít nước chanh và muối (hoặc mật ong) cùng nước mà bạn uống.

10. Không ăn thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh

Thức ăn nóng sẽ làm cơ thể bị nóng và gây hại cho hoạt động của enzym (men) tiêu hoá, có nhiều enzym chỉ hoạt động trong phạm vi nhiệt độ thích hợp. Thức ăn nóng có thể làm nguy hại cho màng nhầy trong bộ máy tiêu hoá. Nên để thức ăn nguội đi một chút trước khi ăn. Những đồ ăn đồ uống lạnh sẽ làm co thắt đường ruột, làm khó khăn cho sự tiêu hoá thức ăn và ảnh hưởng tai hại cho cuống họng. Thức ăn lạnh có thể làm co chặt đường hô hấp dẫn đến mũi và phổi bị nhiễm lạnh. Đôi khi cơn sốc do uống lạnh có thể gây các bệnh như dị ứng và hen.

11. Luyện tập nhiều và hít thở không khí trong sạch

Cơ thể cần được luyện tập để kích thích cường độ của các cơ quan tiêu hoá và làm cho sự tiêu hoá được dễ dàng. Và "ngọn lửa" của sự tiêu hoá lại cần nhiều "chất đốt - nhiên liệu" là ôxy. Nếu cơ thể của bạn chậm chạp, uể oải, lười biếng thì hệ thống tiêu hoá và sức khoẻ của bạn cũng như vậy. Một trong những phương thuốc trị bệnh táo bón tốt nhất là luyện tập một cách thường xuyên: ít nhất là đi bách bộ ở nơi thoáng khí.

12. Tắm sơ bộ trước mỗi bữa ăn

Cơ thể bạn sản nhiệt trước và sau khi ăn, nên phải làm mát cơ thể trước lúc ăn. Trước mỗi bữa ăn (cũng như trước buổi ngồi thiền các bài Yoga, hay ngủ) bạn cần phải tắm sơ bộ như sau:

1) Rửa bằng nước lạnh cơ quan sinh dục ngoài.

2) Rửa chân từ đầu gối trở xuống.

3) Rửa tay từ khủy trở xuống.

4) Súc miệng, chớp mắt trong nước 12 lần.

5) Uống nước vào đằng mũi và nhổ ra đằng miệng 3 lần.

6) Lấy ngón tay rửa tai và sau tai.

7) Rửa sau cổ.

Thực hành những điều này sẽ làm yên tĩnh nhịp tim và thư giãn cả tâm hồn lẫn thể xác. Nếu làm được thường xuyên thì rất tốt cho sức khoẻ.

13. Các động tác tập buổi sáng để tránh táo bón

Tiêu hoá kém và táo bón là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh. Giữ gìn hệ tiêu hóa trong sạch và kèm theo là buổi sáng làm các động tác yoga trên giường trước khi dậy sẽ giúp tiêu hóa tốt.

Nằm ngửa, hít vào, gập chân sao cho đầu gối áp ngực, nín thở vài giây, duỗi chân thẳng, làm mạch dạn và thở trút ra, làm đi làm lại bốn lần. Những bài tập này kích thích nhu động ruột của hệ thống tiêu hoá vốn bị chậm chạp trong khi ngủ, và hơn nữa nó giúp ngăn táo bón. Khi tỉnh dậy uống ngay một cốc nước (nếu có thể bạn nên để nước ở gần giường ban đêm), hoặc nước chanh và chút mật ong và muối. Các bác sĩ đã phát biểu rằng uống chất lỏng vào dạ dày rỗng nhanh là nhanh chóng rửa sạch những đồ còn lại xuống hệ thống tiêu hoá và thúc đẩy sự tiêu hoá. Đừng nuốt nước bọt trong miệng buổi sáng vì nước bọt này đã nằm trong miệng qua đêm sẽ là chất độc nếu nó trở lại dạ

dày. Ngoài ra mở lộ vùng rốn đi bộ quanh phòng chừng 5 phút, làm như vậy sẽ tăng cường sinh khí, nó điều hoà nhiệt và sự tiêu hoá. Khi ta để hở rốn thì không khí trong lành sẽ thấm qua.

Nếu có một người nào đó mời bạn đi ăn tối một cách chân thành thân mật thì bạn hãy vui vẻ chấp nhận, thậm chí nếu họ chiêu đãi bạn chỉ có rau củ luộc và cơm. Còn nếu một người nào đó mời bạn tới ăn tối để trưng bày sự giàu có của họ thì bạn đừng bao giờ ăn những thức ăn đó.

P.R.Sarkar

14. Tranh thủ ăn những thức ăn do người hiểu biết nấu

Những yếu tố tác động đến mức thức ăn và sự tiêu hoá không phải chỉ do tâm trạng và môi trường trong đó bạn ngồi ăn mà còn do cách thức nấu ăn. Mỗi người làm bếp khi sờ mó vào thức ăn đều để lại những dấu vết vô hình của các rung động của mình, và bạn càng nhậy cảm bao nhiêu thì nó tác động tới bạn mạnh bấy nhiêu. Vì thế bạn hãy cố gắng làm sao để được ăn những thức ăn do những người nhân hậu, đầy tình yêu thương, trong sạch nấu. Khi nào chính bạn nấu ăn cho người khác, hãy giữ niềm an lạc và sự tinh khiết trong

tâm hồn bạn và hơn nữa hãy hát những bài hát trong khi làm cơm!

XVI. THỨC ĂN LÀ LIỀU THUỐC TỐT NHẤT

Trên thực tế, có nhiều khi nguyên nhân gây bệnh không phải do virut hay vi khuẩn có nguồn gốc từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể chúng ta. Những virut và vi khuẩn này luôn ở quanh chúng ta và ở ngay trong cơ thể chúng ta trong mọi lúc, và tại sao một số người lại bị ảnh hưởng của chúng mà số khác lại không? Câu trả lời rất đơn giản: mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ bên trong cơ thể và trí não của chúng ta, do nghĩ sai, sống sai và cách ăn sai. Nếu chúng ta sống một cách tự nhiên thuận theo các định luật của tự nhiên về sự hài hoà trong vũ trụ, chúng ta sẽ không cảm thấy yếu mệt về tinh thần hay thể xác. Chỉ khi nào chúng ta không tuân theo các định luật của tự nhiên chúng ta mới bị ốm yếu. Bệnh tật là dấu hiệu báo cho chúng ta biết rằng: chúng ta phải tìm cách lấy lại sự sống hài hoà với tự nhiên mà chúng ta đã đánh mất. Khi cơ thể chúng ta đầy chất độc và chất cặn thối rữa, chúng ta trở nên suy yếu và do đó cơ thể ta không thể chống cự được sự tấn công của vi khuẩn

và virut, kết quả là các bệnh tật khác nhau xuất hiện. Bởi vậy, gốc rễ của tất cả các bệnh không do các yếu tố bên ngoài là vi khuẩn hay virut, mà do sự không trong sạch của cơ thể và do các chức năng tiêu hoá và bài tiết kém.

1. Kiềm và axit

Trong trạng thái tự nhiên cơ thể hơi nghiêng một chút về độ kiềm với độ PH (độ chua) là 7,4. Trong điều kiện này các phản ứng hoá học của cơ thể hoạt động có hiệu quả nhất và các chất thải trong quá trình này nhanh chóng bài tiết ra ngoài. Hơn nữa, nếu ăn nhiều thức ăn axit thì máu của cơ thể bị axit hoá thay vì kiềm hoá. Tỳ, gan, tim thận là những cơ quan lọc máu sẽ làm việc quá sức, cuối cùng suy yếu và dễ mắc bệnh. Các chất độc tích luỹ nhiều không bài tiết thích đáng và phải tập trung vào khớp - gây bệnh khớp và bệnh gút, hoặc phải tìm cách bài tiết qua da - gây bệnh eczema, mụn trứng cá, các vết thương và vết bỏng. Cơ thể bị axit hoá còn là nhân tố góp phần tạo ra nhiều loại bệnh liệt dương, huyết áp cao và bệnh tim, hen xuyễn và các bệnh dị ứng, v.v...Phương thuốc điều trị cho tình trạng nhiều axit và hơn nữa điều trị cho những chứng bệnh là *giảm mức ăn những thức ăn axit đến mức tối thiểu và tăng lượng thức ăn có*

kiềm.

"Không bao giờ quên ăn hoa quả, củ, rễ và các món xúp rau (là những thức ăn có kiềm) và ăn ít những thức ăn có axit và các đồ ăn nhiều chất bột"

Cuốn "Cách điều trị bằng yoga và các cách điều trị tự nhiên" của P.R.Sarkar

2. Các thức ăn có axit

Những thức ăn sinh ra axit là những thức ăn **cần phải tránh** trong trường hợp hệ thống tiêu hoá và sức khoẻ bị yếu:

- Đặc biệt là *thịt, cá và trứng.*

- *Trà, cà phê và rượu*

- *Đồ gia vị, các món ngâm dấm, nước chấm (nước mắm)*

- Các loại *bột ngũ cốc* tinh chế, xay nghiền trắng.

- *Hành, tỏi, nấm.*

- Hầu hết *các loại đậu* (các loại đỗ hình bầu dục và đậu Lặng (lăng).

- Một vài loại *hạt có dầu* như lạc và quả óc chó.

- Các loại *dầu và chất béo, các thức ăn rán mỡ.*

- Các loại *thức ăn có đường*, đặc biệt là đường trắng và những sản phẩm có đường như: mứt, xirô,

nước hoa quả đóng chai, kẹo, bánh ngọt, kem và các đồ uống có ga (độ axit cao sẽ ăn mòn răng rất nhanh).

3. Các loại thức ăn có kiềm

Những thức ăn có kiềm cần phải tăng lên trong chế độ ăn là:

• *Hầu hết tất cả các loại rau củ*, đặc biệt là những loại có màu xanh lá cây và có mầm ngũ cốc. Mầm ngũ cốc là thứ làm cho cơ thể sạch sẽ một cách tuyệt vời vì chúng chứa đầy vitamin và khoáng.

Trong tất cả các loại đỗ, thì đỗ nành là thứ chứa hầu hết là kiềm - nó là phương thuốc tuyệt vời điều trị bệnh dư axit.

• *Sữa, bơ và đặc biệt nước sữa.*

• *Mật ong và mật.*

• *Hầu hết tất cả các loại hạt hạch, hạch Brazil, hạt dẻ, quả phỉ.*

• *Các loại hoa quả và nước ép hoa quả*, đặc biệt là các loại quả nhiều nước: chúng là một trong số những thức ăn dễ tiêu hoá nhất, vì chúng ở dạng lỏng nên các cơ quan không bị ảnh hưởng nhiều khi tiêu hoá chúng. Các chuyên gia dinh dưỡng gọi hoa quả "có độ kiềm tốt nhất và làm trong sạch sự

nhận thức" là "loại thuốc tự nhiên".

- *Đu đủ* chứa enzym gọi là papain, trợ giúp cho sự tiêu hoá và hơn nữa rất tốt cho dạ dày.

- *Táo* rất giàu potassium, trợ giúp cho sự trung hoà độc tố toxin trong miệng, hơn nữa nó rất tuyệt vời cho răng và làm sạch lợi.

- *Quả sung, vải* chứa một enzym đặc biệt gọi là ficin làm phân huỷ chất độc trong máu, và chứa seratonin là chất làm trí não thông tuệ. Các nhà thông thái cổ xưa và các nhà hiền triết ở Trung Đông đã dùng chỉ có sung và vải với nước trong nhiều ngày có một trí tuệ siêu việt.

- *Quả dứa* chứa bromelin là thứ làm sạch tụy.

- *Cà chua* có độ kiềm cao và trung hoà axit

- *Chuối* chứa lượng potassium rất tốt, tốt cho thần kinh và chúng là thuốc tăng lực tuyệt vời trong trường hợp suy sụp thần kinh do thiếu potassium. Đặc biệt là chất dinh dưỡng của chúng rất tốt nếu chúng được dùng với sữa.

- Mơ là nguồn vitamin A và nguồn sắt tuyệt vời.

- *Chanh* có độ kiềm cao cho nên chính vì lý do này mà nước chanh là đơn thuốc tuyệt vời của các nhà yoga dùng cho hầu hết tất cả các loại bệnh. Uống nước chanh suốt ngày, dùng mỗi lần một lượng nhỏ.

Tốt nhất là bạn thêm một chút muối hay mật ong (mặc dầu chanh và các giống cam quýt khác tự chúng có tính chất axit nhưng đối với sự tiêu hoá, ngược lại chúng lại sản xuất ra kiềm). Cam cũng làm sạch cơ thể và chứa lượng vitamin C cao.

- Các quả mọng như quả mâm xôi, dâu tây, quả lý gai, nho Hy Lạp... đều chứa kiềm khi chúng chín hoàn toàn còn nếu không chúng là axit.

XVII. CÁC BỆNH ĐẶC TRƯNG

Dưới đây là phép điều trị dinh dưỡng cho một vài bệnh thông thường. Muốn có những thông tin về cây cỏ và thực hành các điều trị cho những bệnh này hay bệnh khác mời tham khảo thêm quyển. "Điều trị bằng yoga và các cách điều trị tự nhiên" của P.R.Sarkar (Calcutta, 1983)

1. Chứng khó tiêu

Chứng khó tiêu và sự không tiêu hoá có nguyên nhân từ sự thừa axit trong máu như đã mô tả ở trên. Khi lượng axit trong máu tăng cơ quan tiêu hoá bị yếu thì hiệu quả làm việc của nó không cao. Do vậy, một nửa thức ăn không tiêu hoá được làm thành chất dễ lên men, thối trong ruột và làm tắc

nghẽn ruột là nguyên nhân của chứng táo bón. Kết quả là khối "chất độc" này tạo thành một thứ hơi thối là nguyên nhân của sự đầy bụng, ợ hơi, ăn không ngon, trung tiện hôi thối, thể chất yếu ớt và dễ bị kích thích cáu kỉnh tột độ. Từ hậu quả của chứng khó tiêu có thể nảy sinh nhiều căn bệnh nghiêm trọng như lở loét, đinh nhọt, lỵ và thậm chí cả lao phổi.

Phương pháp dùng thức ăn điều trị tốt nhất cho chứng khó tiêu là hoàn toàn loại bỏ những thực phẩm có nguồn gốc động vật và những thứ gây độc cho những bệnh nhân khó tiêu hoá. Nên dùng xúp rau, củ trộn chút muối với sữa chua để ăn. Cùi dừa nạo trộn với hạt hồi cũng giúp cho căn bệnh này. Ăn khi không đói hoặc hơi đói cũng tai hại như là ăn các thức ăn khó tiêu. Cần phải nghỉ ngơi sau mỗi bữa ăn và tránh ăn quá độ, công thức chung là chỉ làm đầy 1/2 dạ dày bằng thức ăn, 1/4 là nước, 1/4 để trống.

Tốt nhất là tránh ăn bữa điểm tâm, nhưng nếu ta cảm thấy rất đói thì ăn chút ngọt như nước hoa quả. Đặc biệt là xoài, dứa, cam, quýt hoặc đu đủ. Bữa tối tốt nhất là ăn trước 8 giờ và thực hiện đi bộ chút ít sau các bữa ăn kèm với việc thở bằng mũi phải. Nhịn đói hai lần mỗi tháng để gợi sự thèm ăn. Điều kiện thiết yếu là hàng ngày đi bộ trong

không khí trong sạch và lao động chân tay chút ít.

2. Bệnh thấp khớp

Sự dư thừa axit cũng là nguyên nhân chính của căn bệnh này và phương thuốc điều trị cơ bản là giảm đến mức tối thiểu số lượng những thức ăn axit. Nếu dùng 3/4 số thức ăn có tính kiềm thì có thể chữa khỏi hoàn toàn bệnh thấp khớp trong một thời gian ngắn. Những bệnh nhân thấp khớp cần phải uống 4,5 lít nước mỗi ngày, uống mỗi lần một ít, ăn nhiều quả ngọt, quả chua và xúp rau củ. Nhịn đói một tháng hai lần cũng rất có lợi.

3. Sự gầy yếu ở trẻ em

Thật ngạc nhiên, sự gầy còm ở trẻ em không phải chỉ từ sự thiếu ăn hay thiếu dinh dưỡng mà lại có từ sự nuôi ăn quá mức. Một vài bậc cha mẹ đã nhầm lẫn khi cho con ăn những thức ăn khó tiêu có nguồn gốc từ động vật như trứng, cá và thịt trong suốt cả tuổi thơ của chúng và kết quả là gan và các cơ quan tiêu hoá khác của trẻ bị làm việc quá độ và suy yếu, do đó những đứa trẻ trở nên gầy còm.

Thức ăn chính dành cho trẻ dưới 5 tuổi là *sữa, hoa quả và rau củ*. Cho ăn càng ít chất béo và

cacbonhydrat càng tốt, bởi vì những thức ăn đó làm suy yếu các cơ quan tiêu hoá của trẻ chưa phát triển. *Không cho trẻ dưới 5 tuổi ăn thịt, cá, trứng.* Sau lứa tuổi này dần dần mở rộng số lượng thức ăn như thêm tinh bột và chất béo.

Nhưng hoa quả, rau củ là những loại thức ăn tốt chứa kiềm, nếu thường xuyên sử dụng sẽ là cách tốt nhất trong chế độ ăn của trẻ. Nếu các em bé dùng đủ các loại này thì hoàn toàn chữa được chứng gầy còm của chúng.

4. Bệnh ung nhọt

Khi lượng axit vượt quá hoặc bộ máy tiêu hoá bị suy yếu thì những thức ăn vào không được tiêu hoá sẽ lên men, tích lại trong ruột có thể gây ra ung nhọt trong thành dạ dày và ruột non. Sự dư thừa axit là nguyên nhân chủ yếu, gây ra nhiều bệnh tật, nên tránh những thức ăn axit, đặc biệt là đồ ăn có nguồn gốc động vật và những thức ăn nhiều độc tố như đồ ngọt, gia vị và thức ăn mặn. Để điều trị tất cả những bệnh nhân ung nhọt phải dùng tối thiểu từ 2-3 thìa mật ong với nước hoặc sữa, cần nghỉ ngơi sau bữa ăn, trước khi làm việc. Khi có ung nhọt không được ăn no một lúc mà ăn nhiều lần trong ngày, mỗi lần một lượng nhỏ. Điều trị bệnh này chủ yếu là dựa vào chế độ ăn (xem "Cách

điều trị bằng yoga và các cách điều trị tự nhiên" để thêm kiến thức chi tiết).

5. Sự béo phệ

Những người bị béo phệ là do ăn một lượng lớn thức ăn giàu calo, đồ ngọt, thức ăn mặn và ít luyện tập thân thể. Khi bị tích mỡ béo ở vùng bụng thì đối với đàn bà có thể bị vô sinh và đàn ông có thể bị liệt dương. Điều này có thể giải thích vì sao những người béo phệ thường không có con, già nhanh và gan của họ bị suy yếu, sinh ra chứng thừa axit, táo bón và các sự phiền toái về đường ruột rồi dẫn tới thở khó khăn và huyết áp cao. Một số người béo phệ chỉ nghĩ đến đơn thuần là ăn ít sẽ sụt cân, nhưng điều này sai và không thể thực hiện được bởi vì chế độ ăn kiêng như vậy có thể làm họ yếu đi. Tốt nhất là họ thực hiện một chế độ ăn đơn thuần sau đây:

1. Hàng ngày uống 4-5 lít nước, mỗi lần một ít, tốt nhất là vắt thêm chanh hoặc muối.

2. Tránh hoàn toàn thức ăn động vật và thức ăn rán bằng dầu mỡ.

3. Uống 3/4 đến 1 lít sữa loãng hàng ngày, uống mỗi lần một ít.

4. Ăn nhiều hoa quả, đặc biệt là nước ép hoa

quả.

5. Giảm hoặc loại bỏ ngũ cốc, đậu, đỗ thay thế bằng rau củ và xúp rau củ.

6. Giảm lượng đường dùng hàng ngày thay thế bằng mật ong (nhưng không quá 3 thìa mỗi ngày).

7. Nhịn ăn 2 lần một tháng.

8. Luyện tập thường xuyên (những bài tập yoga đặc biệt để chống béo phì) tham khảo cuốn: "Cách điều trị bằng yoga và cách điều trị tự nhiên".

XVIII. TÔI VẪN CÒN THÍCH VỊ CỦA THỊT - VẬY TÔI PHẢI LÀM THẾ NÀO?

Theo nguyên tắc của các nhà yoga từ thời xa xưa thì phương cách tốt nhất để thay đổi thói quen đã bám rễ sâu không phải là "nhổ tận gốc rễ nó ra". Vì đây là một việc không thể làm được, mà tốt hơn là trồng, chăm sóc và nuôi dưỡng một thói quen mới, hết sức yêu thương và giữ gìn cẩn thận thói quen mới này. Chẳng bao lâu thói quen mới này sẽ lớn mạnh, đẹp đẽ và rồi chẳng khó gì cũng nhổ được thói quen cũ như nhổ cỏ dại. Thói quen ăn thịt rồi sẽ tàn héo và biến mất.

Đổi chế độ ăn thịt sang chế độ ăn những thức ăn tươi sống dường như rất dễ dàng nếu lúc đầu dùng

những thức ăn đầy dinh dưỡng, có hàng ngàn những món ăn có độ dinh dưỡng cao và vị ngọt của chúng không kém gì cá thịt và thích hợp khẩu vị nhiều người. Vì thói quen và trong điều kiện thiếu thông tin nên người ta tưởng lầm rằng không có gì ngon bằng thịt, cá. Hầu hết mọi người đều lấy làm ngạc nhiên khi phát hiện ra có nhiều món ăn có độ prôtêin cao đã được tổng hợp từ những thực phẩm lạ như kê, kiều mạch, gạo lứt, đỗ, đậu lăng, gạo đỏ và đậu phụ (chao, đậu hũ) v. v... Cần nhớ rằng cách nấu đồ chay là rất dễ dàng nếu có một chút quan tâm và chú ý. Có rất nhiều người kể lại với niềm vui thích về lần nấu ăn chay đầu tiên trong đời của họ. Sau khi học tập một vài nguyên lý cơ bản về nấu ăn chay (có sách hướng dẫn nấu ăn chay) thì ta có thểnhanh chóng nấu ăn thành thạo trong niềm vui thích thú. Một điều nữa là có thể kết hợp dễ dàng vô số những ngũ cốc, rau củ, cây cỏ và các loại hạt với nhau (và tổng số tiền cho việc ăn chay chỉ bằng nửa tiền ăn thịt - cho nên ăn chay rất kinh tế).

Nếu tất cả những điều này vẫn không làm cho bạn ăn chay được tức là bạn đã thất bại trong việc cố gắng trở thành người ăn chay. Một buổi chiều nào đó bạn hãy tới thăm một lò mổ gia súc và điều này sẽ lấy lại cho bạn can đảm mà bạn cần.

Giai đoạn chuyển tiếp bạn có thể gặp một chút khó khăn lúc đầu (những không hoàn toàn khó như việc bỏ hút thuốc chẳng hạn). Nhiều người nhanh chóng được hưởng kết quả (mức năng lượng cao, bộ máy tiêu hoá trong sạch, tinh thần trong sáng và mở mang, hương thơm của thể xác) và như vậy quá trình thay đổi dần dần trở thành một kinh nghiệm vui vẻ.

Sức khoẻ khánh kiện có được không chỉ thuần túy là về thể xác, bạn sẽ cảm thấy sung sướng trong việc thực hiện những lý tưởng nhân đạo và cảm thấy hạnh phúc từ việc thực hiện các chương trình vì tình yêu đối với mọi sinh vật (cả con người và những con vật) trên hành tinh này. Ăn chay và ăn những thức ăn thiên nhiên là làm tổn hại ở mức ít nhất đối với các sinh vật sống trên trái đất, nó giúp chúng ta nhận thức ngày một tốt hơn sự thống nhất của cuộc sống và đạt được điều giác ngộ duy nhất vô biên, một sự giác ngộ làm nền tảng cho tất thảy.

Phần II

NHỊN ĂN

I. NHỊN ĂN - QUÁ TRÌNH THANH LỌC TỰ NHIÊN CỦA CƠ THỂ

Nhịn ăn là một trong những cách thức chữa bệnh cổ xưa nhất của tự nhiên. Mỗi con vật đều nhịn đói theo bản năng khi bị ốm, nhưng con người chúng ta lại đi lạc với tự nhiên quá xa, đáng lẽ khi thiếu sự ngon miệng vì ốm, cần nhịn ăn để thanh lọc cơ thể, thì chúng ta lại nhồi nhét thật nhiều thức ăn để "tăng sức khoẻ của mình". Những nhà hiền triết và những nhà truyền giáo cổ xưa thường nhịn ăn không phải để được khoẻ mạnh mà còn nâng cao về tinh thần và linh hồn, bởi vì như họ nói: "No bụng thì không thích suy nghĩ" (một dạ dày đầy ắp không thích suy nghĩ).

Những nhà triết học Hy Lạp vĩ đại: Socrates, Plato, Pytago thường nhịn đói trước khi viết các

tác phẩm về triết học, hoặc trước khi những kỳ kiểm tra đặc biệt vì họ biết rằng nhịn đói kích thích khả năng trí tuệ. Những thầy tu cấp cao của Ai Cập cổ cũng thường nhịn ăn trong thời gian dài. Khi nhà toán học và triết học Hy Lạp Pytago đến Ai Cập để nghiên cứu khoa học thần bí, ông đã phải nhịn ăn trong 40 ngày trước đó, vì những bậc thầy người Ai Cập đã giải thích rằng: "40 ngày là cần thiết để bạn có thể nắm bắt cái mà chúng tôi sẽ dạy cho bạn. Trong kinh thánh chúng tôi đã đọc rất nhiều về nhịn ăn." Từ thuở ban đầu những người Do Thái và các tín đồ Cơ Đốc giáo đã nhịn ăn không phải chỉ để chữa bệnh cho chính họ mà còn để đạt được năng lực tinh thần, và một điều lớn hơn là để "gần với Chúa". Những người theo đạo Moses đã nhịn ăn 40 ngày đêm trước khi lên núi Sina để nhận 10 lời răn của Chúa. Chúa Jêsu đã nhịn ăn 40 ngày, trong thời gian đó ông đã vượt qua mọi cám dỗ và chuẩn bị bản thân cho việc lớn và sự đau đớn mà ông phải chịu đựng. Trong kinh thánh đã viết: "Khi anh nhịn ăn, đừng có vẻ mặt buồn mà ngược lại cần có một vẻ mặt trong sáng và vui vẻ" (Matthew 6-18)...4. "Sau khi nhịn ăn ánh sáng của con người sẽ toả ra từ bên trong như buổi sáng và sức khoẻ của người sẽ bật ra rất nhanh chóng từ bên trong" (Isaiach 58-8). Đức Phật cũng

thường nhịn ăn để tách ý nghĩ của ông ra khỏi thế giới vật chất và để đạt được tới ý thức cao hơn và sau thời kỳ nhịn ăn dài nhất 40 ngày ông đã đạt tới sự giải thoát.

Hiển nhiên có nhiều lợi ích to lớn đối với cơ thể và trí tuệ do sự nhịn ăn. Điều nầy những nhà hiền triết cổ xưa đã biết rõ, nhưng người hiện đại thì đã lãng quên. Những lợi ích này là gì? Sự ngừng ăn trong thời gian nhất định cho phép có thể tự thanh lọc và loại ra những chất độc đã tích luỹ. Hơn nữa vì không sử dụng năng lượng trong tiêu hoá nhờ đó nhiều năng lượng dư ra, được đưa đến não để có quá trình tư duy cao hơn, như là quá trình trầm tư mặc tưởng.

1. Bệnh tật là do sự tích luỹ chất độc trong cơ thể

Như chúng ta biết, do ăn uống qúa nhiều thức ăn tạo axit (thịt, thức ăn tinh chế như gạo trắng, bánh mỳ trắng, đường kính trắng, kẹo, dầu, thức ăn rán và quá nhiều prôtêin v.v...) và đặc biệt là do ăn quá no thì cơ thể trở nên quá tải và kết quả gây ra nhiều bệnh tật.

Như một chuyên gia dinh dưỡng nói: "Không một loài thú nào bụng lại đầy những thức ăn không tiêu bị lên men, thối rữa do ăn quá nhiều

thức ăn không tự nhiên như cái gọi là *con người văn minh*". Tất cả những hoá chất trong thức ăn của chúng ta đã được thêm vào để bảo quản màu sắc và mùi vị cho chúng cùng không khí ô nhiễm do bụi và rác rưởi đã làm ngạt thở thành phố của chúng ta... Đồ uống và khói thuốc, hàng loạt tân dược mà con người hiện đại phụ thuộc vào và đặc biệt là những cảm xúc căng thẳng đến kiệt sức làm thay đổi nội tiết đột ngột, tất cả những cái đó đưa thêm chất hoá học vào cơ thể của chúng ta. Một vài chất độc thải qua đường tiết niệu và đường ruột qua da theo đường mồ hôi. Nhưng nhiều chất độc dính vào tế bào, cơ quan, tuyến động mạch và tĩnh mạch vào theo dòng máu. Những chất độc đó rất khó đào thải. Các bác sĩ công nhận rằng sự tích luỹ những chất độc này trong cơ thể là nguyên nhân chính của bệnh chứ không phải chỉ do những mầm mống dơ bẩn từ bên ngoài vào. Vi khuẩn và virut chỉ có thể ảnh hưởng đến chúng ta khi mà cơ thể chúng ta đã yếu sẵn do tích lại quá nhiều chất bẩn. Mầm bệnh và virut luôn luôn có ở trong không khí xung quanh chúng ta, trong thức ăn do chúng ta ăn và ngay ở sẵn bên trong cơ thể tạo cho chúng cơ hội để phát triển và tái sinh trong chúng ta. Do vậy, có nhiều người tiếp xúc với cùng một loạt mầm bệnh nhưng chỉ có một vài người mắc bệnh.

Tiến sĩ dinh dưỡng học Leon Patrick nói: "Khi những chất thải hoặc chất độc nội sinh ở trong cơ thể, chúng ta có một trạng thái nhiễm độc nội độc tố. Khi nội độc tố của quá trình trao đổi chất thải ra với một số lượng quá lớn, nó là *nguyên nhân của bách bệnh*. Bệnh tật là sự nỗ lực của cơ thể để loại ra chất thải, chất nhầy và chất độc, những chất đang làm cơ thể bị tắc nghẽn và cản trở chức năng bình thường của nó. Cơ thể phải được chữa bằng cách tẩy sạch toàn bộ chất độc tích luỹ trong nó.

Những triệu chứng ban đầu của một cơ thể nhiễm bẩn và dễ bị mắc bệnh là nhiều đờm ở mũi và họng vào lúc dậy buổi sáng, ngạt mũi hoặc chảy nước mũi, da vàng, thần kinh dễ bị kích thích, rêu lưỡi dày, khó thở, cơ thể có mùi hôi, hoa mắt chóng mặt, đầy hơi, đau đầu, cảm giác nặng bụng (đầy bụng, ăn không ngon), mắt đỏ ngầu, quá nhiều mồ hôi... Nếu bạn ở trong bất cứ tình trạng nào trên đây, bạn cần hiểu rằng đó là tín hiệu báo cho bạn biết phải làm sạch cơ thể ngay lập tức. Các bác sĩ nói rằng sự nhiễm độc nội sinh nếu bị kéo dài mãi thì sẽ dẫn đến năng lực trí tuệ bị giảm sút, chấn động thần kinh, mệt mỏi cực độ, đau nhức cơ thể, ù tai, ho khan và nhạy cảm bất thường với bụi. Một vài bệnh tật phổ biến do nhiễm độc nội sinh là:

• *Sự phát ban ngoài da*

Máu cố gắng thải chất độc qua da, những nơi mà chất độc tích luỹ tạo thành mụn nhọt, lở loét, dầu đinh...

• *Trung tiện thối có hơi độc*

Tiến sĩ Irwin Kross nói: "Sự thối rữa số lượng lớn thức ăn không tiêu trong ruột tạo nên hơi thối mà một phần hấp thu vào máu gây độc thêm. Bệnh trĩ cũng do việc toả hơi độc liên tục mà thành. Hơi độc cũng bị đưa lên dạ dày gây ợ chua và làm cho dạ dày có cảm giác đầy hơi. Chúng cũng lên men và gây ra một mùi hôi và vị đắng mồm".

• *Chứng táo bón*

Như chúng ta biết, táo bón - sự tắc nghẽn trong ruột những chất thải độc của cơ thể - là một trong những nguyên nhân chính gây ra nhiều chứng bệnh.

Trong trường hợp này toàn bộ đường ruột bị phủ một lớp nhầy mỏng làm chậm lại sự bài tiết dịch tiêu hoá và giảm khả năng tiêu hoá, gây ra bệnh "viêm chảy". Vì ngày càng nhiều chất thải cộng thêm vào lớp nhầy, nó rắn lại đến mức ruột trở thành như một ống dầy với một kênh nhỏ ở giữa mà thức ăn phải đi qua đó. Một bác sĩ người Âu nói

rằng 60% trong toàn bộ xác chết mà ông ta kiểm tra khi mổ tử thi thì thấy nhiều ký sinh như giun và sỏi lắng đọng trong đó, và trên thành ruột có phân cứng lại đóng bánh từ đã lâu, giống như một ống khói bẩn thỉu. Nhiều đoạn ruột kết căng phình gấp đôi mức bình thường và chỉ có một lỗ nhỏ xuyên qua, mặc dù những người này vẫn đi đại, tiểu tiện hàng ngày. "Tôi đã đứng nhìn những khúc ruột kết này và nghĩ rằng không ai có thể sống nổi một tuần với một cái ngăn chứa bã thải gây bệnh tật và chết chóc như vậy. Sự hấp thụ những chất độc chết người vào hệ tuần hoàn là nguồn gốc của bách bệnh. Kinh nghiệm thực tế của tôi 10 năm qua cho thấy sự bình phục nhanh chóng của tất cả các bệnh nhân sau khi ruột kết được làm sạch vì về cơ bản tình trạng đó ở đoạn ruột kết đã gây ra sự ốm đau, bệnh tật cho con người. Vài người bị chứng táo bón uống thuốc nhuận tràng, nhưng họ chỉ làm trầm trọng thêm vấn đề một vài thuốc nhuận tràng kích thích lên thành ruột, kết quả ruột cố gắng tống ra chất kích thích rất nhanh và cùng với nó loại ra những chất thải. Nếu sử dụng nhiều lần thì thành ruột yếu đi, do ảnh hưởng của thuốc nhuận tràng có khi đến mức chúng không thể thực hiện chức năng khi không có thuốc nhuận tràng mạnh. Những thuốc

nhuận tràng khác làm cơ thể mất nước bằng cách hút nước từ những phần khác nhau của cơ thể đổ vào ruột làm loãng phân cứng và gây ra tiêu chảy. Loại thuốc khác nữa làm trơn để chúng có thể chui qua ruột, nhưng điều đó chỉ gây ra trở ngại đối với tiêu hoá và cũng cản trở sự hấp thu vitamin quý như vitamin A, D và E. Bất kể trong tình hình nào cũng không nên dùng thường xuyên chất nhuận tràng vì nó làm nhu động ruột yếu đi. Cơ thể cần phải được đưa trở lại trạng thái trong sạch và mạnh khoẻ để tự nó có thể bài tiết một cách tự nhiên các chất thải. Một trong số những cách tốt nhất là nhịn ăn. Sau khi điều trị bằng nhịn ăn, có người tống ra tới 5kg lượng phân cũ đã tắc nghẽn trong cơ thể hàng năm.

• *Sốt*

Sốt là một cách cơ thể tự làm sạch. Khi đó những tế bào màu trắng (bạch cầu) tiến hành tiêu diệt chất độc nội sinh, sự trao đổi chất tăng lên và cơ thể tự nhiên nóng.

• *Sỏi mật và sỏi thận*

Đó là những chất độc dạng tinh thể tích luỹ trong túi mật và thận. Chúng có thể nhỏ như hạt cát và to như trứng ngỗng trong túi mật.

• *Mụn cơm*

Hột cơm mọc lên là do sự tích luỹ chất thải nằm ở trong mô của bàn tay và chân.

• *Chứng xơ cứng động mạch và cao huyết áp*

Khi chất thải độc và chất béo bám vào thành mạch máu, đặc biệt là các mao mạch nhỏ, gây trở ngại cho dòng chảy nhịp nhàng của máu, cơ tim phải làm việc khó nhọc để bơm máu qua những mạch máu bị thắt lại này, gây nên cao huyết áp, máu đóng cục, bệnh tim, cơn đau tim, kết quả là đột quy. Thận và tuyến nội tiết, trong việc cố gắng thải chất độc khỏi cơ thể, đã tiết ra những chất hoá học làm tăng huyết áp. Hội chứng sớm của cao huyết áp là đau đầu, chóng mặt, thở gấp, tim đập nhanh và ra nhiều mồ hôi.

• *Tâm trạng bứt rứt và rối loạn tinh thần*

Một cơ thể chứa nhiều chất thải độc không thể cung cấp đầy đủ ôxy và năng lượng cho não. Thực tế, não tự trở nên bão hoà với chất độc và vì vậy khả năng suy nghĩ bị giảm sút đi. Tinh thần trí tuệ và tâm trạng bứt rứt là do chất bẩn bị tích luỹ ở não và bởi khí độc ảnh hưởng xấu đến não (thậm chí bệnh tâm thần nặng cũng chữa được bằng sự nhịn ăn).

• *Đau khớp*

Sát đầu xương trong khớp được phủ một lớp sụn, một tổ chức đàn hồi làm đệm khớp để giảm sự cọ xát. Khi axit bị tích luỹ trong dịch bôi trơn khớp, khớp trở nên sưng phồng, đầu xương trở nên khô nhám, lởm chởm và sụn xương bị khô giòn, dần dần dịch này bị khô kiệt hoàn toàn và xương cọ xát với nhau gây tình trạng đau trong khớp.

• *Dị ứng và bệnh hen suyễn*

Phế quản trong phổi giống như rễ cây, những nhánh từ ống dẫn khí tản ra thành những ống nhỏ hơn nữa cuối cùng là những phế nang trong phổi. Vì quá nhiều chất độc tích tụ trong cơ thể, đặc biệt các chất đó lại là axit, màng nhầy trong phế quản trở nên chứa đầy chất bẩn và bị tấy, viêm. Khi đó các tuyến trong phế quản bị kích thích hoạt động quá mạnh và chất nhầy được tích luỹ trong những ống này. Để trung hoà những chất độc này cơ thể tiết ra enzym histamin, với một số lượng lớn histamin cơ thể gây ra một phản ứng dị ứng: thở rít, ho, hắt hơi, sổ mũi, chảy nước mắt đó là cơ thể cố gắng tống chất thải ứ thừa.

Người bệnh bất kỳ hít thở một chất kích thích nào cũng có thể bị dị ứng đột ngột hoặc lên cơn hen. Phản ứng dị ứng cũng có thể xuất hiện khi ăn

một thức ăn nhất định nào đó hoặc khi bị côn trùng cắn... gây ra eczema, mụn nhọt, đầu đinh hoặc sốt phát ban, khi những chất thải cố tình tìm cách thoát ra qua lỗ chân lông của da.

• *Bệnh gan*

Gan là cơ quan thanh lọc của cơ thể, nó trung hoà và đào thải toàn bộ chất độc trong cơ thể. Gan bị bệnh giống như một máy lọc bị tắc bởi bụi bẩn. Nó không thể làm việc một cách hiệu quả để tiết đủ mật cho việc tiêu hoá các chất béo trong thức ăn. Nếu mật chứa đầy chất độc nó sẽ hoà vào máu gây ra bệnh vàng da, hoặc chất độc có thể cứng lại tạo thành sỏi mật trong túi.

Tiến sĩ Max Gerson chuyên gia ung thư viết: "Tất cả những rối loạn chuyển hoá mà chúng ta gọi là viêm dạ dày, ung nhọt, viêm thực quản, viêm túi mật, viêm ruột non, viêm tuy, viêm ruột già...chỉ là giai đoạn đầu của quá trình đau gan và xơ cứng mạch máu, kết quả đôi khi trở thành ung thư" (việc ăn quá nhiều chất béo, làm tích lại trong gan nhiều chất thải béo, nên nhiều bác sĩ đã khuyên loại bỏ thịt trong chế độ ăn và theo một chế độ ăn chay rất ít chất béo).

• *Sâu răng*

Những chất thải độc ra trong cơ thể cũng gây ra

sâu răng và những rối loạn khác ở miệng. Những chất thải này phá huỷ lớp men ngoài cùng của răng và huỷ hoại bên trong răng. Sự thoái hoá dần dần của lợi dẫn đến rụng mất răng.

2. Thuốc điều trị

Nhiều người khi thấy những triệu chứng đầu tiên của bệnh tật liền đi đến hiệu mua thuốc và kháng sinh để chữa bệnh. Thực tế những thuốc này chỉ điều trị triệu chứng của bệnh chứ không loại bỏ nguyên nhân sâu xa của bệnh là do cơ thể chứa đầy chất thải.

Vì vậy bệnh bị chặn lại chứ không được chữa khỏi, và thuốc uống vào cũng tích luỹ trong cơ thể làm tăng thêm chất độc cho một cơ thể đã sẵn có quá nhiều chất độc. Nhà dinh dưỡng học Arnold Ehret nói: "Qua nhiều năm kinh nghiệm thực tế tôi đã nhận thấy thuốc không bao giờ được thải ra khỏi cơ thể, ngay thức ăn bị biến chất mà còn tích luỹ trong cơ thể hàng chục năm. Trong hàng trăm trường hợp, dưới sự quan sát của tôi, thì uống thuốc từ 10, 20, 30 thậm chí 40 năm đã được tống ra cùng với chất nhầy nhờ sự nhịn ăn".

II. NHỊN ĂN - CÁCH CHỮA BỆNH TỰ NHIÊN

Toàn bộ hệ thống tiêu hoá bị ảnh hưởng lâu dài bởi cách ăn uống hiện đại do việc đưa vào liên tục thức ăn không đồng hoá được, để lại nhiều bã xỉ và cơ thể phải cố sức đào thải những chất bẩn này ra qua bệnh tật, sốt hoặc phát ban ngoài da để mang lại sự biến cải của hệ thống toàn vẹn. Khi đó đầu tiên cần phải làm sạch căn bản toàn bộ cơ thể. Toàn bộ những chất thừa thối rữa làm tắc bộ máy tiêu hoá phải được thải bằng cách làm rỗng hoàn toàn bụng nhờ nhịn ăn. Nhịn ăn làm cho hệ tiêu hoá rỗng và cơ thể sẽ tiêu huỷ chất thải, đốt cháy và loại chúng ra qua đường máu.

1. Sự làm sạch nội sinh

Cơ thể chính là nhà và máy móc của bạn, là phương tiện trở bạn đi và làm tất cả các công việc mà bạn sai khiến. Bạn phải thường xuyên làm sạch ngôi nhà và quét sạch rác rưởi và những đồ bỏ đi đã bị tích lại. Bạn thường xuyên lau chùi ô tô của bạn cho khỏi bụi bặm làm tắc nghẹn máy móc, nhưng đã bao giờ bạn suy nghĩ rằng mình cũng phải làm sạch bên trong cơ thể của mình không?

Cách tốt nhất để làm sạch bên trong cơ thể là nhịn ăn. Như trong một thành phố người ta chỉ sửa chữa ống nước khi nó bị tắc nghẽn không chảy được nước, không ai chịu làm sạch hệ thống ống nước này thường xuyên. Nhịn ăn là như thế này: ngừng cho thức ăn vào cơ thể và để cơ thể có cơ hội làm sạch. Khi bạn nhịn ăn, bạn bắt buộc cơ thể phải tiếp tục làm việc và tiêu hóa chất thải tích luỹ quá thừa trong cơ thể sau đó sẽ tự thải ra, nhờ vậy mà hệ thống tiêu hoá được làm sạch.

Nhiều người sợ nhịn ăn họ nghĩ nhịn ăn có nghĩa là làm chết đói chính mình. Điều này hoàn toàn không đúng. Tiến sĩ Patrick trả lời: "Sự nhịn ăn không bao giờ có hại. Sự thực nó chỉ là việc duy trì năng lượng tinh thần và cho phép tập hợp sức lực để chống lại bệnh tật. Thực tế cơ thể có nguồn năng lượng phong phú để tự bảo vệ mình trong một thời gian dài, một người nhịn ăn có kinh nghiệm có thể nhịn ăn trong một tháng hoặc lâu hơn". Như một bác sĩ đã giải thích: "Con người không nhận thấy rằng trở ngại chính cho việc nhịn ăn là tâm lý xã hội quá sợ nhịn ăn".

Lấy ví dụ một người bị cảm lạnh. Cơ quan đầu tiên bị ảnh hưởng của chất độc trong cơ thể là màng nhầy. Nó bắt đầu tiết qúa nhiều chất nhầy để cố gắng loại bỏ chất độc và thế là bạn bị cảm

lạnh. Ai cũng biết là có nhiều chất nhầy thải ra ngoài cơ thể bị cảm lạnh như sổ mũi, ho. Đó là sự cố gắng tự nhiên của cơ thể để tự làm sạch. Trước đây khi con người sống gần với thiên nhiên và sống theo quy luật tự nhiên thì trường hợp bị cảm lạnh hay cúm là dễ chữa khỏi. Khi đó người bệnh tuân theo sự mất ngon miệng một cách bản năng họ chỉ uống nước hoa quả và nhanh chóng khỏi bệnh. Sau đó họ thấy dễ chịu hơn trước vì nhiều chất độc đã được thải ra cùng với chất nhầy. Ngày nay, con người do nhận thức sai lầm đã hiểu rằng một mầm bệnh hoặc một yếu tố virut là nguyên nhân của bệnh tật chứ không phải do chính thói quen sống của họ. Để chữa khỏi cảm lạnh có khi họ ăn nhiều đồ ăn ngon béo hơn nữa thay cho việc nhịn ăn, và như vậy là họ đã đưa thêm vào cơ thể nhiều chất thải không tiêu hoá được và gây độc hại thêm. Hoặc nếu họ uống thì càng làm tăng thêm chất độc nhiều hơn nữa, kết quả là cảm cúm trở nên một bệnh nghiêm trọng và phức tạp hơn.

Tiến sĩ Robert G.Jackson khuyên chỉ nên ăn hoa quả hoặc nước hoa quả hai ngày ngay sau khi xuất hiện triệu chứng đầu tiên của cảm lạnh. Ông nói: "Một thực tế rõ ràng là một cơ thể bị cho ăn không đúng cách dễ bị cảm lạnh và dễ bị bệnh viêm chảy và viêm nặng đường hô hấp. Một người nhịn ăn

không bao giờ bị cảm lạnh. Cảm lạnh là một phản ứng mà cơ thể ốm tống những mảnh vụn tế bào chết độc hại theo đường màng nhầy ra ngoài. Những mảnh vụn này luôn lắng đọng theo các mô, bởi vì nó quá thừa trong máu và nó không thể hoà tan tất cả trong máu.

Nếu bạn bị cảm lạnh và tiếp tục ăn bình thường thì máu sẽ không thể nào hấp thụ bất kỳ một lắng đọng nào nữa trong mô tế bào".

2. Phương thuốc chữa bệnh vạn năng

Từ xa xưa người ta biết rõ hiệu quả của nhịn ăn đối với việc phòng bệnh và chữa bệnh. Hypporate, ông tổ của ngành y người Hy Lạp, sống đến 90 tuổi đã nói: "Trong mỗi người đều có một bác sĩ, chỉ cần giúp "anh ta" làm công việc của mình. Khi bạn ốm mà bạn vẫn ăn là bạn tự nuôi dưỡng bệnh của bạn". Và triết học vĩ đại người Hy Lạp Paracelsus đã viết: "Người nhịn ăn là người đã nắm được trong tay vị bác sĩ của bản thân mình"... Sau này nhiều bác sĩ đã quan tâm đến sự tráng kiện của người nhịn ăn, và khuyên nhịn ăn để huy động sự đề kháng tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh tật. Sau đây là lợi ích của nhịn ăn đã được các thầy thuốc lưu ý:

- Nhịn ăn làm cho toàn bộ cơ thể của bạn (tim,

dạ dày, ruột, thận, phổi, tuy, gan...) một cơ hội để nghỉ ngơi và trở lại khoẻ mạnh để có thể làm việc có hiệu quả cao hơn nhiều. Sau khi nhịn ăn, đặc biệt tim và mạch máu không phải bơm nhiều máu tới hệ tiêu hoá để tiêu hoá thức ăn chúng sẽ có một kỳ nghỉ rất cần thiết.

- Nhịn ăn làm khả năng bài tiết chất độc tăng lên do khả năng làm tan các chất độc bám vào tất cả các cơ qua mô của cơ thể và nhờ vậy làm sạch toàn bộ cơ thể nó có thể làm việc với hiệu quả cao nhất.

- Nhịn ăn làm trẻ lại toàn bộ cơ thể và các tế bào, mô, mạch máu. Nó làm chậm lại quá trình lão hoá và tăng tuổi thọ. Nhịn ăn giúp tái lập sự hoạt động bình thường cân bằng của các tuyến và các cơ quan.

- Nhịn ăn duy trì được năng lượng và hướng nó vào các hoạt động của tinh thần và trí tuệ cao siêu như thiền định.

- Nhịn ăn làm đầu óc sáng sủa, cảm giác sắc bén và tăng trí nhớ. Dạ dày rỗng không đòi hỏi đưa máu từ não xuống hệ tiêu hoá và do đó não được nhận thêm một lượng máu và năng lượng. Chất độc ứ tắc trong não được làm sạch và thải ra do đó tăng khả năng suy nghĩ và tập trung. Nhiều người nổi tiếng trước khi đọc diễn văn có thói quen:

"Nhịn ăn trước một bài nói quan trọng và sau đó mới ăn".

- Nhịn ăn làm cho da dẻ trẻ trung và trong sạch, lỗng lẫy hơn vì các lỗ chân lông ở da đã thải sạch các sản phẩm độc do ăn quá nhiều mỡ và đường. Mụn nhọt, trứng cá, các loại nhiễm trùng da...có thể giảm bớt và da dẻ trở nên sáng sủa hồng hào, mắt cũng trở nên sáng láng và minh mẫn, long lanh, từ bên trong ánh mắt phát ra một nét đẹp thuần khiết.

- Nhịn ăn giúp đẩy lùi cơn thèm thuốc lá và rượu. Sự ăn quá mức làm căng thẳng thần kinh nên sau đó người ta đã thư dãn bằng thuốc lá và rượu. Sự nhịn ăn làm thư dãn thần kinh và do đó loại bỏ được sự thèm muốn này.

- Nhịn ăn đốt cháy chất béo dư thừa, bớt cân thừa cho cơ thể. Bằng cách làm sạch hệ tiêu hoá, nhịn ăn tạo nên một sự ngon miệng bình thường và khoẻ mạnh, chấm dứt tật ăn qúa no thường làm đầy dạ dày của họ một cách không bình thường, rồi cái dạ dày đó lại đòi hỏi một cách không bình thường, rồi cái dạ dày đó đòi hỏi một lượng thức ăn lớn hơn. Nhịn ăn giúp hồi phục độ rộng bình thường của cái dạ dày và thói phàm ăn không bình thường có hại biến mất.

- Bằng sự đốt cháy và loại bỏ những chất liệu vô

ích, nhịn ăn có thể khắc phục sự phát triển không bình thường trong cơ thể, nhiều người được chữa khỏi bệnh tật, vết thương, sưng phồng, sỏi và những phát triển không bình thường khác nhờ nhịn ăn.

- Việc nhịn ăn định kỳ giúp cơ thể phòng chống bệnh bằng việc giữ cho cơ thể trong sạch và hoạt động ở mức hiệu quả tối đa. Các bác sĩ thấy rằng nhịn ăn làm tăng sức đề kháng chống mọi sự nhiễm trùng.

- Sự nhịn ăn là "thuốc an thần của tạo hoá" nhờ tác động thư giãn của hệ thần kinh và làm tâm hồn thanh thản, nó giúp chữa khỏi chứng mất ngủ. Mất ngủ thường do tính ợ nóng và khó tiêu, ứ axit từ việc ăn quá nhiều và ăn những thức ăn quá ôi. Sau một đợt nhịn ăn nhiều người bị mất ngủ đã cảm thấy ngủ tốt hơn trước đó. Và vì cơ thể hoạt động có hiệu quả hơn trong và sau khi nhịn ăn nên người ta thấy cần ngủ ít hơn.

Khi cơ thể được nghỉ ngơi nhiều trong lúc nhịn ănvà toàn bộ tế bào mô và các cơ quan được làm sạch, bản thân cơ thể được tái sinh và toàn bộ chức năng của nó đặc biệt là sự tiêu hoá được cải thiện trông thấy. Nhịn ăn thường xuyên làm ta cảm thấy tăng cường được sức khoẻ, khí lực, năng lượng và sự minh mẫn, bình tĩnh của trí tuệ. Nhiều người

đã phát hiện ra hiệu quả kỳ lạ của sự nhịn ăn và thấy cuộc sống của họ hoàn toàn thay đổi.

"Theo sự phát hiện lớn nhất trong thời đại của chúng ta là đã phát hiện ra khả năng tự làm trẻ hơn của cơ thể, tâm hồn và trí tuệ bằng sự nhịn ăn hợp lý. Tôi đã 85 tuổi và tôi tự hào về sự nhanh nhẹn của mình. Tôi có thể dễ dàng làm bài tập thể dục yoga trồng cây chuối, ít người ở tuổi tôi có thể thực hiện được bài thể dục đó. Tôi ăn hai bữa trong ngày và không bao giờ ăn vặt. Mỗi tuần tôi nhịn ăn 24 giờ và 3,4 lần trong một năm tôi nhịn 7-10 ngày. Tôi tin rằng người ta có thể sống đến 120 tuổi hoặc hơn. Con người thường không khôn ngoan trong cách ăn uống và cách sống, do đó họ chết quá sớm, họ sống không được quá nửa tiềm lực sống theo tuổi tác của mình. Ngay cả động vật nếu không có ai can thiệp vào đời sống của chúng thì chúng có thể sống rất lâu. Con người là một ngoại lệ duy nhất. Động vật hoang dại biết sống theo bản năng, biết ăn uống cái gì. Nhưng con người lại ăn những thức ăn khó tiêu hoá nhất và uống những đồ uống độc hại nhất, sau đó họ lại tự hỏi vì sao họ không sống được đến 100 tuổi. Theo tôi nghĩ chúng ta đều khao khát sống lâu hơn, nhưng trong thực tế thật không may, chúng ta đang làm cho cuộc sống

của mình ngắn hơn. Tôi là người hoàn toàn khoẻ mạnh và cảm thấy sung sức vì tôi học được những quy luật của tự nhiên là làm theo nó. Nhịn ăn là chìa khoá đối với sức khoẻ, nó thanh lọc mọi tế bào trong cơ thể. Tôi tin chắc rằng 99% số người bị ốm vì không được nuôi dưỡng hợp lý. Rất đơn giản là con người không hiểu rằng họ tống đầy rác rưởi vào cơ thể bằng việc ăn những thực phẩm không tự nhiên và vì vậy chất độc được tích luỹ trong cơ thể. Nếu bạn muốn được mạnh khoẻ cả về thể chất lẫn tinh thần, và muốn có sức sống dồi dào thì ngay từ bây giờ bạn hãy bắt đầu làm theo tự nhiên đừng chống lại nó".

Một người Nga đã ăn chay hơn 50 năm liền.

◆ "Nhờ nhịn ăn tôi có sức khoẻ hoàn thiện, một trạng thái mới mẻ luôn thường trực có cảm giác trong sạch và hạnh phúc, một điều mà ít người có được".

Upton Sinclair

◆ "Đối với người sống ở thành phố nhịn ăn là cần thiết vì họ luôn luôn phải hít thở không khí không trong sạch do các chất thải từ ô tô, nhà máy... và những khí độc khác"

Tiến sĩ Uri Nikolaive, giám đốc Phân viện

• "Nhịn ăn là sự rèn luyện kỷ luật tốt nhất mà tôi biết"

Tiến sĩ Walter Bloom, chủ tịch danh dự của Viện công nghệ Georgia.

• "20 năm nay tôi bị ốm hoặc nặng hơn thế, vào năm 1960 tôi phát hiện cách chữa bệnh bằng nhịn ăn. Trước đây mỗi tháng tôi thường bị cảm lạnh một lần, giờ thì tôi không còn bị cảm lạnh nữa. Ung nhọt của tôi cũng biến mất. Khi chưa nhịn ăn tôi thường hay tức giận mọi người, nổi cáu với khách hàng của mình. Nhờ nhịn ăn tâm tính của tôi tốt lên, việc kinh doanh của tôi tiến bộ nhiều và tôi cảm thấy dáng người tôi cũng khá hơn. Cuộc sống của tôi có được là nhờ có nhịn ăn".

Chủ xí nghiệp giầy New York.

• "Tôi biết rằng hiệu quả lớn mà tôi nhận được là nhờ nhịn ăn . Mỗi tuần tôi nhịn 1 ngày (24 giờ). Thêm vào đó, tôi nhịn ăn 4 lần trong 1 năm, mỗi đợt 7 ngày. Tôi hiện 85 tuổi và tôi đã thực hiện điều này trong nhiều năm. Làm như vậy tôi đã duy trì được sự tráng kiệt của cơ thể . Tôi có một lượng năng lượng không giới hạn đối với công việc và giải

trí, tôi không bao giờ mệt, không bao giờ mệt lử, không cảm thấy mệt sức. Nhờ sự nhịn ăn trí tuệ của tôi trở nên sắc sảo, hài hoà với tiếng nói êm dịu của thiên nhiên. Nhịn ănlàm cho nội tâm của tôi trở nên tỉnh táo. Tôi biết rõ trí não làm việc ngày càng tốt sau mỗi lần nhịn ăn. Bạn phải trở thành người tự chủ. Bạn phải kiểm soát toàn bộ cơ thể và trí tuệ mình.

Tiến sĩ Paul Bragg, tác giả cuốn
"Những điều kỳ diệu về nhịn ăn"

3. Nhịn ăn để nâng cao tinh thần

Người nhịn ăn, như chúng ta thấy, giải phóng được rất nhiều năng lượng thừa từ trong cơ thể, vì trong thời gian này một phần nhỏ năng lượng của họ sử dụng cho tiêu hoá, năng lượng lớn còn lại sẽ được chuyển theo một hướng thích hợp và không bị lãng phí. Trí tuệ trong lúc này hoàn toàn sáng suốt, đó là thời gian tốt nhất cho tư duy. Năng lượng thừa có thể được sử dụng để nâng trí não lên trình độ nhận thức ngày càng cao. Ở Ấn Độ từ nhịn ăn là "*upavas*" nghĩa là "gần với ý thức tối cao", bởi vì từ hàng ngàn năm nay các nhà yoga đã thực hành nhịn ăn không chỉ để có lợi cho thể xác mà còn để tăng trí tuệ của họ đến trình độ nhận thức cao hơn. Như chúng ta đã biết trong quá khứ,

những vị thánh và những nhà hiền triết vĩ đại của mọi nước đã đạt được sự thông thái và năng lực trí tuệ nhờ nhịn ăn lâu dài. Họ biết rõ rằng khi nhịn ăn máu tinh khiết hơn, chảy vào máu cho não năng lượng và khí lực lớn và đó là thời gian tốt nhất để họ tập trung rèn luyện trí tuệ và tinh thần nhằm đạt tiến độ nhanh chóng.

III. NHỊN ĂN NHƯ THẾ NÀO?

Trước đây người ta nhịn ăn nhiều ngày có khi kéo dài 30 - 40 ngày. Nhưng trước đây người ta sống gần thiên nhiên hơn, ăn thức ăn tinh khiết hơn, vận động nhiều hơn và ít bị ảnh hưởng của sự căng thẳng và lo lắng thần kinh, bởi vậy cơ thể của họ khoẻ mạnh và trong sạch hơn, nó có thể chịu đựng được thời gian dài với cái bụng rỗng. Cơ thể của con người hiện đại chứa quá nhiều chất không tinh khiết, nên họ không chịu đựng được thời gian nhịn ăn kéo dài, bởi vậy chúng ta nên thực hiện nhịn ăn ngắn ngày và thường xuyên nhịn để làm sạch cơ thể mà ít bị căng thẳng.

Một ngày nhịn ăn từ mặt trời mọc hôm trước đến mặt trời mọc hôm sau, nhịn ăn hai lần mỗi tháng vào những ngày đặc biệt, theo chu kỳ mặt trăng (xem chương sau). Trong thời gian nhịn ăn

nên đi bộ nhanh ngoài trời và thở sâu, kích thích hệ tuần hoàn để tăng tốc độ bài tiết chất thải.

Cách tốt nhất để nhịn ăn là không nên ăn một tý gì kể cả nước. Bằng cách này thì tác dụng của nhịn ăn sẽ được phát huy cao nhất và hiệu quả nhất, ép ra khỏi cơ thể toàn bộ chất độc như ép chặt miếng bọt biển. Một chuyên gia dinh dưỡng học giải thích:

"Bạn uống ít hơn thì sự nhịn ăn phát huy mạnh hơn và hiệu quả hơn". Có một lý do quan trọng khác để không uống nước là tác động của mặt trăng đối với cơ thể (xem chương sau). Phải thực hành nhịn ăn một cách tăng dần, chớ làm đột ngột bất ngờ. Lần đầu nhịn ăn bạn có thể ăn hoa quả và uống sữa. Lần sau chỉ cần hoa quả và nước quả. Sau đó chỉ nước và cuối cùng không là gì cả. Bằng cách này bạn sẽ thích nghi dần dần và dễ dàng nhịn ăn. Người ốm hoặc yếu không thể nhịn ăn được thì có thể thực hiện nhịn từ sau bữa trưa cho đến tận sáng hôm sau (bằng cách này họ có thể nhịn ăn 4 lần trong một tháng) hoặc có thể uống nước cam, sữa và hoa quả hoặc xúp rau xanh...Trẻ em, phụ nữ có thai và đàn bà đang nuôi con không nên nhịn ăn.

1. Những kinh nghiệm khi nhịn ăn

Người nhịn ăn sẽ luôn luôn cảm thấy khoẻ khoắn và thừa năng lượng, trí tuệ sáng suốt hơn lên trong ngày nhịn ăn. Nhưng vào thời điểm bắt đầu khi cơ thể vẫn còn đầy chất độc đang bắt đầu được đào thải thì nhịn ăn có thể gây ra một vài biểu hiện yếu mệt. Thực tế, đó là dấu hiệu tác động của nhịn ăn, đó là những chất độc và chất thải làm tắc nghẽn cơ thể từ lâu đang được hoà tan trong máu và chuẩn bị đào thải. Lưỡi có thể có rêu trắng, đó là chất độc và vi khuẩn đang được thải ra, các màng nhầy từ ruột, dạ dày tới lưỡi, đó là dấu hiệu quá trình làm sạch đang diễn ra. Người ta có thể đổ tội rằng việc yếu đi là do thiếu thức ăn và bắt đầu ăn để cảm thấy khoẻ trở lại. *Nhưng cần phải chống lại sự cám dỗ này* nếu không nó sẽ xoá bỏ toàn bộ tác động tốt của việc nhịn ăn. Quyết tâm vững vàng trong suốt qúa trình nhịn ăn cũng giúp tăng cường ý chí. Cũng lý do như trên kể cả những người không nhịn ăn cũng thường cảm thấy mệt và cực khổ khi thức dậy buổi sáng. Họ có thể không thấy ngon miệng, nhưng họ cảm thấy cần phải ăn sáng thật nhiều để cảm thấy tốt hơn trở lại. "Đó là vì trong vòng 10 đến 12 giờ từ bữa tối hôm trước, cơ thể đang tự làm sạch ở một mức độ nhất định và chất độ thải ra được đưa vào máu để loại ra. Ngay

khi họ ăn sáng, quá trình thải độc này bị dừng lại. Có người thức dậy giữa đêm cảm thấy khó chịu và họ phải ăn gì đó để ngủ trở lại, hay nói một cách khác, họ phải đưa thức ăn vào dạ dày của họ để làm ngừng sự tiêu hoá chất độc chồng chất ở đó. Đây là toàn bộ dấu hiệu báo rằng đã đến lúc phải cho cơ thể một dịp để làm sạch từ bên trong.

Sau vài lần nhịn ăn, cơ thể sẽ được làm sạch, cảm giác yếu mệt sẽ biến mất, lúc đó sẽ không cảm thấy đói một chút nào. Vì không có đường và tinh bột ăn vào, nên tuy không ăn gì cảm giác cồn cào vì đói vẫn được giảm đi. Người ta sẽ cảm thấy khoẻ mạnh hơn và tốt hơn trước đó, khả năng suy nghĩ và hoạt động tích cực được tăng lên nhiều chứ không bị giảm bớt. Một vận động viên người Anh chạy Maratông 52 dặm với dạ dày rỗng hoàn toàn sau một ngày nhịn ăn (24 tiếng), anh ta đã chạy nhanh hơn lần trước đó 1 giờ rưỡi.

Tiến sĩ Anto Carlson, giáo sư tâm lý học ở trường Đại học tổng hợp Chicago đã phát hiện ra rằng một đợt nhịn ăn 3 - 4 tiếng ngay trước trận đấu bóng rổ thường làm tăng năng lượng và sức dẻo dai cho vận động viên.

2. Ngừng nhịn ăn như thế nào?

Ngừng nhịn ăn cũng quan trọng như việc nhịn

ăn, có khi còn quan trọng hơn. Sau khi cơ thể bạn đã được làm sạch và nghỉ ngơi, nếu bạn lại ăn ngay một lượng lớn thức ăn nặng vào cơ thể nó sẽ làm căng dạ dày và làm mất đi toàn bộ hiệu quả tốt của việc nhịn ăn. Vì vậy để ngừng nhịn ăn, người ta để đến sáng hôm sau khi mặt trời mọc hãy uống một cốc nước chanh (1/4 quả chanh với một ít muối hoặc mật ong). Nước chanh là chất kiềm hoá cao và là một trong những thứ làm sạch có lợi nhất cho cơ thể. Nó trung hoà axit, làm loãng dịch nhầy và toàn bộ những mô được tẩy trong quá trình nhịn ăn, hoà tan chúng để chúng có thể dễ dàng bài tiết ra hết. Sau đó ăn 1/2 hoặc cả quả chuối một cách chậm rãi. Cắn những miếng nhỏ và nuốt chúng không cần nhai. Chuối hoạt động như một miếng bọt biển để thấm và trung hoà chất độc trong dạ dày và ruột để cùng bài tiết dễ dàng; nó cũng làm trơn ruột giúp dễ dàng tiêu hoá. Nếu có thể chỉ chờ 1/2 giờ và sau đó ăn sáng. Bữa ăn đầu tiên sau khi nhịn ăn nên nhẹ nhàng với nhiều hoa quả và rau tươi (đặc biệt là rau lá xanh hoặc mầm xanh) để làm loãng, hoà tan và làm sạch những chất độc còn lại từ hệ tiêu hóa. Rau xơ hoạt động như là một cái chổi và hoa quả cung cấp nước để giúp bạn thực hiện làm sạch đường tiêu hoá của bạn. Bữa sáng càng nhẹ, dễ tiêu thì sẽ giúp thải càng hiệu quả và

nhanh chóng dịch nhầy và chất thải độc từ dạ dày và ruột. Một ngày, sau khi nhịn ăn, hãy tắm bằng xơ mướp để làm sạch toàn bộ chất độc được thải ra qua lỗ chân lông.

3. Mỗi người đều có thể và cần nhịn ăn

Một vài người nghĩ rằng chỉ người béo mới đủ khả năng nhịn ăn vì họ thừa năng lượng để mà đốt cháy khi nhịn, còn người gầy không đủ khả năng để chịu mất đi một cân nào. Điều này hoàn toàn không đúng. Khi bạn nhịn ăn bạn đốt cháy không phải là thịt bạn mà là những chất thải vô ích và những mầm bệnh độc trong cơ thể, vì vậy mỗi người đều có thể cần và làm mất đi những cái đó! Như tiến sĩ Ehret nói: "Một số người tin rằng cơ thể con người không thể chạy được 1 phút nếu không có thức ăn prôtêin và chất béo. Thực tế là nếu cơ thể bạn càng sạch bạn càng dễ nhịn ăn hơn. Nói cách khác, trong cơ thể không có các chất thải và chất độc, khi ta không ăn gì thì đó là lúc mà cơ thể con người hoạt động không bị cản trở. Toàn bộ hệ thống hoạt động với một hiệu quả khác hoàn toàn trước đó.

Não của bạn sẽ hoạt động theo một cách làm bạn ngạc nhiên và lần đầu tiên trong đời bạn thức tỉnh một ý thức thực sự về mình. Bạn sẽ hét lên vì

vui thú và chiến thắng mọi đau khổ của cuộc sống. Lần đầu tiên bạn sẽ cảm thấy sự rung động của sự sống và nó làm bạn mê mẩn và bạn sẽ nhận ra rằng nhịn ăn là chìa khoá để đến với cuộc sống siêu việt và đến với thế giới tinh thần".

IV. SỰ NHỊN ĂN VÀ MẶT TRĂNG

Những ngày tốt nhất để nhịn ăn là *ba ngày trước khi trăng khuyết và trăng tròn* (nếu vì nguyên nhân bắt buộc không thể nhịn ăn vào ba ngày trước hoặc sau đó). Vì sao lại chính những ngày này? Bởi vì mặt trăng có ảnh hưởng hơn đến nước của trái đất, nó cũng ảnh hưởng lớn đến cơ thể và trí não của chúng ta. Lực hấp dẫn của mặt trăng gây ra thuỷ triều trên đại dương nên nó cũng gây ra "thuỷ triều" trong cơ thể chúng ta nơi mà hơn 70% là nước.

Hàng ngàn năm nay con người đã nhìn thấy ảnh hưởng của kỳ trăng khuyết và trăng tròn đến cuộc sống con người. Người nguyên thuỷ làm lễ thờ cúng mặt trăng, vào thời điểm đó họ tổ chức lễ hội linh đình và nhảy múa cuồng nhiệt. Nhiều điều và những hiện tượng siêu nhiên được coi là có liên quan tới ngày nay, hiện nay trên thế giới vẫn còn nhiều nông dân chỉ gieo hạt vào những ngày trăng

tròn. Gần đây nhiều nhà khoa học đã quan tâm đến ảnh hưởng to lớn của mặt trăng đặc biệt là lúc trăng khuyết và trăng tròn, *ba ngày trước và sau đó,* khi lực hấp dẫn kéo nước của cơ thể của chúng hướng lên não. Lượng chất lỏng quá nhiều lên não làm rối loạn chức năng của não gây ra những triệu chứng nghiêm trọng về tâm thần và thể xác như bồn chồn, dễ kích thích, xúc cảm tột bực, giận dữ và cử chỉ lạ lùng.

Các cơ quan báo chí thường có một quyển lịch treo trên tường với những ngày trăng tròn được khoanh màu đỏ bởi vì như nhiều chủ bút nhận thấy, trong những ngày này xảy ra nhiều tội ác nhất là vì vậy cần nhiều phóng viên hơn trong các ca trực đó. Nhiều cảnh sát cũng phải trực vào trong thời gian này bởi vì nhiều người hay uống rượu qúa mức, đánh nhau với gia đình và hàng xóm, quấy rầy cảnh sát với những lời than phiền và sự thú nhận hoang tưởng. Một trạm cảnh sát báo cáo rằng: "Thường mỗi tháng vào ngày trăng tròn, một người đàn ông đã về hưu ăn mặc đàng hoàng không được con cái chăm sóc chu đáo đến tố cáo rằng con cái đã bỏ ông ta đi đâu mất. Một người đàn ông khác để xe đạp của mình không đúng chỗ trong ba ngày, ngày thứ tư lại tìm thấy. Mỗi khi trăng tròn có một người phụ nữ xinh đẹp

đến sở cảnh sát để nguyền rủa các sĩ quan bằng lời lẽ thô tục. Họ âm thầm chịu đựng lời chửi rủa của cô ta cho đến khi cô nói hết hơi bỏ đi. Cô ta không gây chuyện gì rắc rối cho đến độ trăng tròn sau. Một người đàn ông bắt chước công an điều khiển giao thông ở giữa đường phố ngay cạnh cảnh sát viên giao thông. Ở nhiều gia đình và quán bia xảy ra đánh nhau. Nhiều người đến sở cảnh sát tố cáo rằng người ta đang cố giết họ hoặc tấn công họ bằng "hơi độc", "tia vô hình" và "tia X".

Bệnh viện tâm thần cũng phải thuê nhiều người phục vụ hơn để kiểm soát bệnh nhân trong những ngày này vì họ trở nên cực kỳ náo động và thường hung bạo. Một bác sĩ tâm thần nói: "Tôi thường đi bộ qua các phòng bệnh vào ban đêm và thấy có sự náo động dường như là một chút thay đổi cảm xúc đột ngột ở phần đông bệnh nhân. Tôi giở lịch xem có phải ngày trăng tròn không thì thường đúng như vậy. Họ đã bị kích thích, bị căng thẳng và bồn chồn". Người Roman cổ xưa biết rõ rằng bệnh điên thường gây ra bởi mặt trăng "lunacy" (chứng điên rồ) xuất xứ từ tiếng latinh "Luna" (mặt trăng).

Một nhà doanh nghiệp phát đạt do kinh nghiệm bản thân biết rằng ông ta bị kích thích trong những ngày này và thường báo cho vợ ông ta biết trước. Mặc dù ông ta hết sức để tự kiềm chế mình

song vẫn thường trở nên giận dữ. Vợ ông nhận xét rằng: "Mỗi khi hết kỳ trăng tròn tôi tự nhủ rằng mình phải khôn khéo và ngậm miệng.

Tôi biết những điều tôi nói trong thời gian này sẽ làm anh ấy phật ý mặc dù cũng những điều đó sẽ không làm anh bực mình vào những lúc khác trong tháng".

1. Kiểm soát trí não nhịn ăn không uống nước

Để kiểm soát tác động nhiều loại của mặt trăng đối với tâm trạng của chúng ta, chúng ta phải giảm bớt số lượng chất lỏng thừa trong não. Các bác sĩ biết rằng nếu như một phần nào đó của cơ thể bị ứ đọng nhiều nước thì cách tốt nhất *là làm giảm lượng nước ở toàn cơ thể* và sau đó lượng nước thừa ở phần đặc biệt đó sẽ tự động rút đi bằng áp suất thẩm thấu để cung cấp nước cho những vùng bị thiếu hụt khác. Bởi vậy nếu có quá nhiều chất lỏng trên não do tai nạn hoặc một sự đột quỵ nào đó thì bác sĩ tiêm một hoá chất nhất định vào cơ thể để nhanh chóng thải nước ra. Rất nhanh sau đó, lượng nước thừa trong não giảm xuống để cung cấp cho những phần tế bào trong cơ thể. Thay cho việc dùng hoá chất mạnh, cách tự nhiên để thăng bằng dịch trong cơ thể là nhịn ăn không uống

nước. Làm như vậy sẽ giảm lượng dịch trong cơ thể, và dịch từ não được kéo xuống những tế bào khác của cơ thể chấm dứt sự dối loạn do quá nhiều dịch trong não. Chúng ta đã biết, nhịn ăn và không uống nước là cách hiệu quả nhất và nhanh nhất để làm sạch cơ thể khỏi chất độc của nó. Nhưng tại sao phải nhịn ăn vào ba ngày trước khi trăng khuyết và khi trăng tròn mà không phải vào chính những ngày này? Bởi vì như ta đã biết sự rối loạn cảm xúc bắt đầu từ ba ngày trước, do vậy chúng ta phải chống lại hậu quả ngay từ khi nó mới bắt đầu, trước khi nó có thể gây rối loạn cho cơ thể và trí não của ta

Phát hiện gần đây của một nhà khoa học Anh chỉ ra rằng trong tháng có hai thời gian mà sự rung động điện tử của cơ thể thay đổi tận gốc, đó là thời điểm ba ngày trước trăng mọc và trăng tròn, hai thời gian này trong tháng có sự khác nhau rõ rệt về điện lực giữa sự dao động điện tử ở rốn và ở não. Các nhà khoa học thắc mắc là tại sao hai ngày đặc biệt này lại biểu hiện sự thay đổi như vậy. Nhưng những bậc thầy yoga đã hiểu rõ ý nghĩa của những ngày này và thường nhịn ăn vào thời gian đó. Nhiều người trong suốt giai đoạn này có thể bị kích thích, bồn chồn, bực tức, còn những người nhịn ăn không uống nước sẽ thấy rằng trí não của

họ trở lại thăng bằng và bình tĩnh.

2. Nhịn ăn để kìm chế khát vọng của mình

Theo Yoga, chất lỏng cần nhất cho sự sống của cơ thể là bạch huyết, nó làm sạch máu, giúp tiết hoocmôn, nuôi dưỡng bồi bổ não. Sau khi cung cấp cho não, bạch huyết còn lại được sử dụng để tạo thành tinh trùng và trứng. Để cơ thể và trí não phát triển bình thường cơ thể cần có đủ bạch huyết và sự thiếu hụt bạch huyết sẽ gây bệnh trì trệ ngu dần. Những sự quá thừa bạch huyết cũng có hại cho cơ thể về mọi mặt. Sự điều độ là quy luật tự nhiên. Nếu như có *quá nhiều bạch huyết* trong cơ thể thì cơ quan và tuyến sinh dục sẽ bị kích thích quá mức, kết quả là sự thèm muốn sinh dục quá mức sẽ quấy rầy cả thể xác và tinh thần. Để làm chủ và giữ cho cơ thể được trong sạch cần phải ngăn chặn sự hình thành bạch huyết quá thừa trong cơ thể bằng cách nhịn ăn hai ngày trong một tháng. Nếu ăn 28 ngày trên một tháng cơ thể đủ thức ăn để sản xuất vừa đủ lượng bạch huyết, không bị quá nhiều và bằng cách này có thể duy trì được sự trong sạch của cơ thể, sự cân bằng và yên tĩnh của trí não.

3. Sáu bí quyết để sống lâu mạnh khoẻ

1- Tập luyện thích hợp.

2- Chỉ ăn khi thấy ngon miệng.

3- Lên giường ngay khi buồn ngủ.

4- Thường xuyên rèn luyện tinh thần.

5- Thường nhịn ăn trong những thời gian nhất định.

6- Tắm sơ bộ trước khi đi ngủ và trước khi rèn luyện tinh thần.

P.R.Sarkar

V. NHỮNG BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG CỦA PHÉP NHỊN ĂN

Trước khi bước vào giai đoạn nhịn ăn, người bệnh phải thông suốt tư tưởng, nắm vững mục đích, yêu cầu và biết trước những diễn biến có thể xảy ra, từ đó sẽ yên tâm hơn và tin tưởng hơn vào phương pháp điều trị. Nghị lực của người bệnh phải được xây dựng trên cơ sở lòng tin vững chắc, có cơ sở khoa học. Trước một đợt nhịn ăn dài ngày nên thực hiện một hai đợt nhịn ăn ngắn ngày (1-2 ngày) để rút kinh nghiệm, lấy kết quả thực tế để

giải quyết tư tưởng và củng cố lòng tin của bản thân. Về thời điểm nhịn ăn, không nên bố trí vào lúc thời tiết rét quá hoặc nóng quá, tốt nhất là vào đầu xuân hoặc giữa thu, tiết trời mát mẻ dễ chịu, rau quả không đến nỗi khan hiếm. Trong thời gian nhịn ăn, người bệnh cần được thoải mái, sinh hoạt vẫn giữ nếp bình thường, không nên quan niệm nhịn ăn là tu luyện khắc khổ, nằm xếp xó một nơi như người khổ hạnh. Hàng ngày, vẫn tập thể dục; còn nếu nhịn ăn dài ngày thì càng về sau, nên rút bớt thời gian tập, tăng cường thể lực và có thể đi bách bộ mỗi ngày một, vài ki-lô-mét.

Thời gian nhịn ăn không được thức khuya quá và cố gắng bảo đảm giấc ngủ ban đêm. Phòng ở phải thoáng, không khí trong lành, và trong phòng không có khói thuốc lá. Tiến hành đều đặn nếp sống vệ sinh hàng ngày, giữ gìn thân thể cẩn thận, đừng để xảy ra những biến cố như cảm lạnh, viêm họng,... nếu không sẽ làm giảm tác dụng của đợt điều trị. Phần lớn thời gian nhịn ăn, nên dành cho nghỉ ngơi, giải trí, đọc sách (chuyện vui, thơ ca...) lao động chân tay nhẹ nhàng, còn lao động trí óc thì tránh công việc nặng nhọc. Bác sĩ Lơ Giơn khuyên người nhịn ăn "hãy tạo chung quanh mình một vùng càng yên tĩnh càng tốt. Suốt cuộc đời anh, anh bị người khác ngoạm, hoặc chính anh

ngoạm người khác. Giờ đây khi nhịn ăn, chính anh đang sống một trong những giây phút hiếm có trong đó, anh có thể tự vấn bản thân, hiểu rõ mình hơn, tự suy nghĩ về nội dung của cuộc sống, và quyết định cho mình những đổi thay cần thiết."

Lơ Giơn đề ra một yêu cầu khá cao cho mỗi đợt nhịn ăn. "Nhịn ăn càng làm cho trí óc thêm minh mẫn và sắc sảo. Cách nhịn ăn tốt nhất phải bao hàm lợi ích nhiều mặt: thể chất, trí tuệ và tinh thần. Đó là sự nhịn ăn toàn bộ, một phương tiện có hiệu lực để tái tạo con người. Tại sao lại tiến hành nhịn ăn một cách rời rạc từng mảng một, chỉ có lợi cho một khía cạnh riêng biệt, hoặc thể chất, trí tuệ, hoặc tinh thần? Sự nhịn ăn toàn bộ lôi cuốn con người, vươn tới đỉnh cao nhằm có một sức khoẻ tốt hơn, một trí óc tỉnh tường hơn, một đời sống tinh thần sâu sắc hơn."

Nhưng ta sẽ không buông thả chơi vơi theo dòng suy tư triết học. Hãy trở về với thực tế. Thời gian nhịn ăn, tuyệt đối không được ăn và uống một thứ gì ngoài nước đun sôi để nguội. Một chén nước chè uống vào sẽ làm cho cả đợt điều trị mất tác dụng. Vì làm như vậy, dịch vị sẽ tiết ra, bộ máy tiêu hoá lại tiếp tục hoạt động và huyết dịch sẽ không được đưa đến những bộ phận bị thương tổn trong cơ thể để điều chỉnh hay hàn gắn. Quá trình đào thải các

chất cạn bã, do đó sẽ bị trở ngại, thậm trí tê liệt. Cũng đừng nên để ám ảnh bởi ý nghĩ thèm món ăn, thức uống ngon, vì như vậy, dịch vị cũng sẽ tiết ra một cách không cần thiết, và làm nhụt ý chí nhịn ăn để chữa bệnh. Lúc bắt đầu nhịn ăn hoặc mấy ngày sau đó, người bệnh có cảm giác đói cồn cào, tưởng chừng không chịu nổi; nhưng đó chỉ là một cảm giác giả tạo gây ra bởi thói quen sinh hoạt và sự kích thích các niêm mạc của dạ dày và ruột do các độc tố bị bài tiết. Cảm giác này chỉ xuất hiện một thời gian ngắn, sau đó dịu dần và biến mất. Tư tưởng phải kiên định, lòng tin phải vững vàng, đừng lo sợ sụt cân, thật ra hiện tượng sụt cân thể hiện sự đào thải mạnh mẽ các tế bào và mô tật bệnh, cũng như các chất độc hoặc chất dư thừa tích tụ trong cơ thể.

Trong những ngày đầu nhịn ăn, do sự bài tiết và tiêu huỷ nói trên nên cơ thể được giải độc từng đợt, điều đó tất yếu đưa tới những biến chứng làm cho cơ thể bị mỏi mệt, nhức đầu, chóng mặt, v.v... Trước những triệu chứng đó, người bệnh không nên lo sợ, trái lại, phải thấy quá trình điều trị bắt đầu có tác dụng.

Trong thời gian nhịn ăn có nên uống nhiều nước không? Mikulin chủ trương mỗi lần cảm giác đói xuất hiện thì uống 1-2 cốc nước chín, (thường

khoảng 10-12 cốc/ngày). Song, nếu quan sát các súc vật ốm, bỏ ăn thấy chúng uống nước rất ít. Với người nhịn ăn cũng ít khi thấy khát. Chỉ nên uống khi khát, không nên uống thay ăn, nhằm đánh lừa dạ dày. Vì uống nước nhiều chẳng những không giúp gì cho việc bài tiết các chất độc mà còn buộc tim và thận làm việc nhiều hơn. Uống ít nước cơ thể mau sụt cân hơn, điều đó càng có lợi cho những người bị phù thũng hoặc mập nước. Có người cảm thấy hôi miệng khi nhịn ăn; chỉ cần đánh răng, súc miệng và cạo lưỡi hàng ngày thì cảm giác hôi hám sẽ mất dần song song với quá trình thải độc của cơ thể. Có nên xổ trước và trong khi nhịn ăn không? Thay vì chủ trương tẩy ruột, qua kinh nghiệm bản thân, chúng tôi thấy trước khi nhịn, nên ăn thức ăn nhuận tràng (chẳng hạn ăn cháo vừng, canh mồng tơi, v.v...) xổ nhẹ bằng nước muối nóng để đỡ táo bón trong thời gian nhịn ăn. Làm như vậy người bệnh cảm thấy đỡ mệt. Hơn nữa thuốc xổ thường làm yếu ruột già, làm rát ruột non và dạ dày. Bác sĩ Sêntơn đã theo dõi nhiều trường hợp nhịn ăn đã đi đến kết luận: khi nhịn ăn, nếu không tẩy ruột hoặc không uống thuốc xổ thì bệnh chóng khỏi, ruột hoạt động tốt hơn, sức khoẻ được hồi phục nhanh hơn. Nên thực hiện nhịn ăn trong thời gian bao lâu? Có nên quyết định trước một cách

máy móc không? Những biểu hiện gì có thể coi là tín hiệu báo trước thời gian kết thúc nhịn ăn? Đó là những câu hỏi khó nhất mà tự thân cũng chưa có đủ kinh nghiệm và chưa thu thập được nhiều thông tin để phân tích và kết luận một cách chính xác. Nhưng căn cứ vào các công trình nghiên cứu của các bác sĩ và giáo sư theo dõi nhiều năm về phép nhịn ăn, có thể sơ bộ nêu lên một số ý kiến: Carintơn cho rằng: "Cái đói tự nhiên và chỉ cái đói tự nhiên mới là dấu hiệu để chấm dứt nhịn ăn. Dấu hiệu đó đến rất đúng lúc và hợp cách nên ta không nên bận tâm đến mối nguy hại khi nhịn ăn. Cắt ngang nhịn ăn, ăn trở lại lúc chưa thật đói và người chăm sóc thiếu kinh nghiệm, nghĩ rằng người bệnh nhịn ăn đã lâu ngày, đó là một điều ghê tởm, một sự lăng nhục cho phương pháp, không được mấy ai tán thưởng."

Không ít trường hợp cho thấy đáng lẽ một đợt nhịn ăn kiên trì sẽ mang lại kết quả mong muốn, nhưng vì chấm dứt sớm quá nên rốt cuộc những kết quả đạt được bước đầu không được duy trì mà sau đó biến mất. Chính những ngày nhịn ăn cuối cùng mới là những ngày có tác dụng quyết định trong cả đợt điều trị.

Thực ra, xác định nhịn ăn bao nhiêu ngày là vừa thật không đơn giản. Người mập, ăn nhiều, tính

tình nóng này khó chịu đựng nhịn ăn dài ngày. Người hay ăn thịt, uống rượu và dùng đồ gia vị nhiều cũng khó nhịn ăn dài ngày. Người gầy yếu chịu đựng nhịn ăn giỏi hơn người mập và mạnh.

Cũng cần phát hiện bệnh mãn tính với bệnh cấp tính và phải giải quyết một cách linh hoạt, có châm chước đối với từng trường hợp. Đối với bệnh cấp tính, khi các triệu chứng trầm trọng còn tiếp diễn thì có thể tiếp tục nhịn ăn cho đến khi sự thèm ăn tự nhiên trở lại. Đối với bệnh mãn tính, nếu trong lúc nhịn ăn không xảy ra biến chứng gì thì vẫn tiếp tục nhịn ăn cho đến khi thèm ăn trở lại hoặc lành bệnh. Nhưng không phải bao giờ người ta cũng nhịn ăn đến cùng. Kinh nghiệm cho thấy một đợt nhịn ăn dài ngày bao giờ cũng đem lại một kết quả tốt hơn nhiều đợt nhịn ăn ngắn hạn cộng lại: thông thường nhịn ăn dài ngày áp dụng đối với bệnh mãn tính và nhịn ăn ngắn ngày đối với bệnh cấp tính. Nhưng nếu người bệnh suy yếu thì không có cách nào khác là chia đôi đợt nhịn ăn dài thành nhiều đợt ngắn ngày. Giữa các đợt ngắn ngày nên ăn uống hợp lý, đảm bảo sự cân bằng âm dương, giúp cơ thể tự điều chỉnh, đồng thời nâng sức chuẩn bị cho đợt tiếp theo.

Không nên giới hạn một cách máy móc thời gian nhịn ăn, mà phải căn cứ vào thực trạng của người

bệnh trong qúa trình nhịn ăn để quyết định khi nào chấm dứt nhịn ăn. Căn cứ vào những dấu hiệu thông thường nào để có thể chấm dứt thời gian nhịn ăn? Dấu hiệu quan trọng nhất là người bệnh thấy đói bụng (đói thực sự, chứ không phải cảm giác mường tưởng), thấy thèm ăn trở lại. Lưỡi không còn bợn nữa và trở nên sạch (nhưng có trường hợp lưỡi còn bợn nhưng đã thèm ăn trở lại; cũng có trường hợp tuy lưỡi đã sạch, cơ thể đã được thanh lọc nhưng chưa thấy thèm ăn vì thức ăn dự trữ vẫn còn; ở nhiều trường hợp, lưỡi người bệnh vẫn sạch từ đầu đến cuối); hơi thở từ hôi hám trở nên dễ chịu, miệng không còn đắng, nước bọt tiết ra bình thường; thân nhiệt thấp hay cao trở lại trung bình và ổn định; tiết diệu và tần số của mạch, phản ứng trên da và các phản ứng khác đều trở lại bình thường, nước tiểu trở nên trong, các chất bài tiết không còn hôi hám; mắt trong và sáng hơn. Carintơn nói lên cảm giác phổ biến của một người bệnh sau một đợt nhịn ăn có kết quả: "Sự trẻ trung đến một cách bất ngờ và trọn vẹn; một cảm giác thư thái, nhẹ nhàng, hăng hái và khoẻ mạnh tràn ngập người bệnh nhịn ăn, đem đến sự thích thú, tinh thần yêu đời và một cảm tưởng vui vẻ, dồi dào trong cơ thể".

Nói như những người lập kế hoạch, không phải

chỉ căn cứ vào một vài" chỉ tiêu" riêng lẻ để đánh giá "hiệu quả" của một đợt nhịn ăn, mà phải dựa vào một "hệ thống chỉ tiêu tổng hợp" như đã trình bày ở trên, trong đó quan trọng nhất là dấu hiệu của người bệnh thấy cảm giác đói thèm ăn tự nhiên trở lại. Sai lầm đối với không ít trường hợp là chấm dứt nhịn ăn quá sớm, vì bản thân người bệnh không chịu đựng nổi, hoặc vì dư luận của bạn bè, của người thân trong gia đình tác động; từ đó có thể đi đến kết luận sai lầm là nhịn ăn không có tác dụng chữa bệnh.

Đợt nhịn ăn có kết quả nhiều hay ít, một phần cũng tuỳ thuộc vào sự chăm sóc người bệnh sau khi nhịn ăn. Thời kỳ nhịn ăn càng dài, tình trạng sức khoẻ người bệnh càng kém thì lại càng phải tăng cường chăm sóc sau khi nhịn ăn, không khác gì sau một cuộc giải phẫu. Phải qua một thời gian chuyển tiếp trước khi người bệnh ăn uống trở lại bình thường; thời gian dài hay ngắn, cách thức ăn uống cụ thể ra sao tuỳ thuộc vào thể chất và tình trạng sức khoẻ người bệnh, vào thời tiết khí hậu lúc đó. Chẳng hạn người yếu nên ăn thức ăn nhẹ, mùa lạnh nên ăn thức ăn nóng. Do bộ máy tiêu hoá được nghỉ ngơi lâu ngày nên phải có thời gian để thích ứng dần với việc hoạt động trở lại.

Nếu ăn uống quá nhiều ngay sau khi nhịn ăn

thì sẽ làm trở ngại đến quá trình bài tiết vì cơ thể vẫn tiếp tục thải chất độc sau khi kết thúc nhịn ăn. Bộ máy tuần hoàn, bài tiết và các chức năng khác nếu bị quá tải sau khi nhịn ăn cũng không hoạt động bình thường, tạo điều kiện cho bệnh cũ có thể tái phát.

Sau khi nhịn ăn người bệnh có khuynh hướng muốn ăn nhiều, một phần vì thèm ăn, một phần vì muốn lên cân. Cảm giác thèm ăn kéo dài một vài tuần hoặc lâu hơn nữa, nhưng nếu cứ ăn cho thoả thích, nhất là những thức ăn ưa thích (mà xét ra không có lợi cho sức khoẻ) thì có thể chóng lên cân, nhưng tình trạng bội thực sẽ đem lại bệnh tật cho cơ thể. Ngay việc lên cân nhanh đó cũng không tốt, vì các bắp thịt không được rắn chắc như đối với những người lên cân dần dần sau khi nhịn ăn.

Thời gian nhịn ăn có thể xảy ra những biến chứng. Người bệnh cần biết trước để có thể chủ động đối phó trong trường hợp xảy ra và do đó, duy trì vững vàng nhịn ăn đến cùng.

Đối với những người nhịn ăn thường ngày hay dùng chất kích thích như cà phê, thuốc lá, rượu, gia vị, v.v..., trong những ngày đầu, cố nhiên họ không tránh khỏi thèm thuồng, bứt rứt bị dày vò, nhưng chỉ một thời gian vài ba ngày thì những cơn nhức đầu, xây xẩm mặt mày, buồn nôn, ọe mửa,

xót ruột, v.v... sẽ biến mất. Đối với những người ăn uống thanh đạm và không nghiện ngập thì hầu như không có phản ứng đáng kể, nếu có một vài triệu chứng nói trên thì cũng giảm sút rất nhanh và chóng mất. Tuy nhiên, cũng có trường hợp nhiều triệu chứng tăng lên trong mấy ngày đầu: chẳng hạn đối với bệnh viêm loét dạ dày hoặc dạ dày thừa chất a-xít, v.v... bệnh nhức đầu, bệnh thần kinh, mọc mụn đỏ ngoài ra; các chứng mũi, dãi, nhầy tiết ra ở mũi, xoang, ruột già, tử cung, âm hộ (đối với phụ nữ bị khí hư và bạch trọc) v.v... Tay chân, lưng hông trở nên nhức mỏi trong mấy ngày đầu, nhưng không nên lo ngại. Bác sĩ Diuây làm chúng ta yên lòng: "Các triệu chứng trong lúc nhịn ăn càng trầm trọng bao nhiêu thì càng phải kiên trì thực hiện nhịn ăn bấy nhiêu, bởi vì các triệu chứng đó hàm ý là căn bệnh đang có chiều hướng tiến triển tốt đẹp."

Phần lớn các triệu chứng mà người nhịn ăn cảm thấy đều do sự điều chỉnh của thần kinh gây ra; có thể nói không có gì đáng sợ cả, mà chỉ có tính nhất thời và cuối cùng sức khoẻ của người bệnh được cải thiện. Một số triệu chứng như chuột rút, đầy hơi, đi tả, chóng mặt, ngất xỉu, đau bụng, mất ngủ, v.v... cũng có thể xảy ra trong những ngày đầu nhịn ăn, nhưng người nhịn ăn không được cuống

quýt, sợ hãi. Nếu biết cách giữ gìn thì những triệu chứng trên cũng nhanh chóng được khắc phục. Chẳng hạn để khỏi choáng váng, chóng mặt (do máu huyết ở não dồn xuống quá nhanh), người nhịn ăn nên cử động một cách điềm đạm, khoan thai; nếu ngất xỉu thì để người bệnh nằm thẳng người ở chỗ thoáng và nới quần áo cho thư thái...

Trong thời gian nhịn ăn, người bệnh có nhất thiết bị mất sức không? Nhiều người cứ tưởng rằng nhịn ăn một vài hôm, cũng đã bủn rủn chân tay, mặt mày xây xẩm, có khi mồm sùi bọt mép, cơ thể hầu như kiệt sức, còn nói gì đến nhịn ăn hàng tuần hoặc nhịn ăn dài ngày hơn.

Kinh nghiệm bản thân cho thấy, suốt trong thời gian nhịn ăn, chỉ ngày thứ 3 hoặc thứ 4 là có hiện tượng đói cồn cào (tưởng chừng không nhịn ăn được nữa) nhưng một khi qua khỏi chặng đường khó khăn đó thì cảm thấy có thể nhịn lâu dài hàng chục ngày nữa cũng không sao. Người cảm thấy không mất sức có thể làm việc nhẹ, đi bộ mỗi ngày một vài cây số. Còn hoạt động của bộ não thì kỳ lạ hơn: trí óc trở nên minh mẫn, sáng suốt hơn trước. Nhiều cuộc thí nghiệm được ghi bằng lực kế chứng tỏ con người vẫn còn sức trong lúc nhịn ăn. Có trường hợp tưởng khó tin, nhưng có thật: bắt đầu nhịn ăn thì người bệnh yếu duối, nhưng sau một

thời gian nhịn ăn lại có cảm giác khoẻ hơn trước.

Bác sĩ Lơgiơn (René Lejeune) trong cuốn sách khá hấp dẫn "Nhịn ăn để chữa bệnh - ngày hội của thân thể và tinh thần" (1989) kể câu chuyện lý thú về 11 hội viên thuộc phong trào Uôlen (phong trào này chủ trương ăn thức ăn thiên nhiên như ngũ cốc, rau quả, sữa, còn thịt là ngoại lệ), đồng thời là hội viên của Hội ăn chay Thụy Điển do hai bác sĩ Lenna và Ácnơ cầm đầu ngày 1 - 8 -1945 đã tổ chức một cuộc đi bộ từ Gớtbo đến Stốckhôm trên một đoạn đường dài 520km, mỗi ngày đi bộ 50km, không ăn gì và chỉ uống nước lã cầm hơi. Kết quả 10 người đã về tới đích, chỉ 1 phải ở lại dọc đường, tất cả đều khoẻ mạnh và tươi tắn, mỗi người mất từ 7,9 đến 10,2kg.

Về chế độ ăn uống hợp lý đối với người già, hiện nay trên thế giới có nhiều phương pháp.

Phương pháp của giáo sư Mỹ Uônphỡn (Roy Walford) chủ trương:

1. Chế độ ăn uống có giới hạn, chú ý chất lượng cao, lựa chọn số thực phẩm ít calo. Tiêu chuẩn mỗi ngày từ 1.500 - 1.800 calo (trong đó dưới 15% là các loại mỡ và dưới 25% là prôtêin). Dùng sinh tố và các chất ô-xy hoá như sinh tố C, sinh tố E, Selenium, B-caroten.

Thực phẩm gồm có gạo lứt, bánh mì đen, cá, sữa

chua, rau, đậu, nho khô... Kiêng mỡ động vật, các loại thịt (trừ thịt gia cầm), giảm rượu...

2. Dùng sinh tố và các chất chống ô-xy hoá như sinh tố C, sinh tố E, Selenium, B-caroten.

3. Rèn luyện thân thể, không được phiền muộn và tránh ứng suất (stress).

Phương pháp của bác sĩ Liên Xô Galina Satalôva chủ trương con người tiếp cận chặt chẽ với môi trường thiên nhiên, ăn thức ăn thiên nhiên và chỉ ăn khi đói. Chế độ ăn chay, nhưng không ăn đường, không ăn muối, chú ý các loại hạt nảy mầm (một hạt nảy mầm gồm có từ 200 - 300 đơn vị sinh tố E, còn hạt không nảy mầm thì không có), rau quả ăn tươi hay luộc hoặc phơi khô... Khẩu phần hàng ngày của bà chỉ 1.000 calo, nhưng đây là loại calo có giá trị sinh học cao (một số người áp dụng chế độ 1.200 - 1.400 calo, chứ không phải 3.000 calo như sách báo thường khẳng định).

Phương pháp của bà Galina Satalôva được nhiều người áp dụng nhưng cũng không ít người phản đối. Năm 1986, bà sắp đến tuổi 70, nhưng trẻ trung, vô bệnh, hoạt động thể dục thể thao sôi nổi (chạy, bơi lội, bơi thuyền, trượt băng, trượt tuyết, đi bộ, tập yoga, v.v...)

Các phương pháp của bác sĩ Nhật Bản Isizuca, Tôrajima, Phutagi và Nacagaoa chủ trương ăn

thức ăn thiên nhiên.

Isizuca là bác sĩ đầu tiên của Nhật Bản đưa ra thuyết thực dưỡng chữa bệnh bằng thức ăn (thực y). Theo ông, con người là động vật ăn ngũ cốc, ăn uống phải có sự điều hoà giữa chất hữu cơ và vô cơ, ngay trong chất vô cơ phải có sự điều hoà giữa muối natri với muối kali; thực phẩm phải ăn toàn phần (cá thì ăn cả đầu, đuôi, vẩy, thịt; ngũ cốc không nên xát hoặc giã trắng...) Ông còn đề ra nguyên tắc "thân thể bất nhị": người sinh ở nơi này không nên ăn những thứ ăn từ những vùng khí hậu khác đưa đến.

Theo bác sĩ Têrajima, nếu ăn gạo xay, rau sống, hải thảo và chút ít thức ăn động vật, nhất định sẽ được khoẻ mạnh. Bác sĩ Phutaghi còn cho rằng chỉ ăn gạo xay và không cần ăn bất cứ động vật nào cũng khoẻ mạnh.

Bác sĩ Nacagaoa cho rằng nếu ăn uống đúng phương pháp thì sẽ giúp người trẻ sống khoẻ mạnh, người già khỏi được nhiều bệnh. Thức ăn chính là gạo lứt hoặc bánh mì đen, kèm với muối vừng, thức ăn phụ tuỳ theo thể trạng mà vận dụng, phổ biến có thể 6 phần rau, 3 phần động vật, 1 phần hải thảo. Ăn dầu thực vật, đạm thực vật là chính, đường đỏ hoặc đường đen, ăn ít muối.

Theo các phương pháp của Mỹ, Liên Xô, Nhật

Bản đã nêu trên, chế độ ăn thực vật là chính, có thể bảo đảm giữ gìn sức khoẻ, đặc biệt đối với tuổi già. Nếu kết hợp với phương pháp nhịn ăn và các phương pháp dưỡng sinh khác như rèn luyện thân thể, thư dãn, khí công thì chế độ ăn uống hợp lý có thể giúp ngăn ngừa và chữa khỏi được nhiều bệnh và kéo dài tuổi thọ.

Phần III

PHỤ LỤC VÀ THAM KHẢO

I. BA TRẮNG CẦN TRÁNH

Con người vốn thích ăn ngon: gạo giã trắng, bánh mì tẩy trắng và đường lọc trắng.

Dưới đây, chúng ta sẽ so sánh gạo xay với gạo giã trắng, bánh mì đen với bánh mì trắng và đường thô với đường lọc trắng, đối chiếu thành phần các chất dinh dưỡng của từng loại, từ đó có thể tự kết luận được rằng cái đích thích của mình có hợp lý hay không và phải trăng nên tránh ba cái "trắng" để có lợi cho sức khoẻ.

1. Gạo xay và gạo giã trắng

Gạo xay (còn gọi là gạo lứt, gạo lật hay gạo xô v.v...) so với gạo giã trắng có chất đạm nhiều hơn 30%, chất béo nhiều hơn 300-500%, sinh tố B nhiều gấp 4 lần... và nhiều chất vi lượng khác ở vỏ ngoài của hạt gạo rất cần thiết cho cơ thể. Và điều

quan trọng là gạo lứt, còn mầm gạo có nhiều enzim.

2. Bánh mì đen và bánh mì tẩy trắng

Bánh mì tẩy trắng trông đẹp và ăn ngon miệng hơn bánh mì đen, nhưng đã mất nhiều vitamin cần thiết cho cơ thể, đặc biệt mất các vitamin B, C, các chất khoáng và các men, các chất đạm và chất béo cũng biến chất, chỉ còn lại tinh bột.

3. Đường thô và đường lọc trắng

Khi vào cơ thể, do không có vitamin B1, để ôxy hoá nên đường trắng khó tạo ra calo, và do cháy nửa vời nên tạo ra axít pryuvic và axít lactic làm cho máu bị axít hoá, ngăn cản hoạt động của chất men, làm yếu hoạt lực của tế bào trong cơ thể. Vì vậy, gây táo bón hại cho sức khoẻ, cho sự phát triển của cơ thể, làm cho cơ thể chóng già.

II. CHẾ ĐỘ ĂN THỨC ĂN THIÊN NHIÊN

Theo thuyết Ohsawa, bệnh tật là vì máu bị nhiễm độc do thực phẩm nhân tạo đem lại. Để tránh bệnh tật, phải làm cho huyết dịch được trong sạch, không bị nhiễm độc bằng một chế độ dinh dưỡng hợp lý, dùng những thực phẩm thiên nhiên

trong lành, không quá âm hay quá dương để cơ thể giữ được quân bình âm dương.

1. Các chế độ ăn

Để cơ thể đảm bảo quân bình âm dương, biện pháp tốt nhất là ăn 100% ngũ cốc (chỉ có gạo lứt với muối vừng), uống ít nước, ngoài ra, không ăn uống một thứ gì cả trong thời gian chữa bệnh.

Khi bị bệnh điều trước tiên, ta nên ăn đói một hai ngày hay nhiều hơn tuỳ loại bệnh, cốt để cho cơ thể bài tiết hết chất độc, sau đó nên thực hiện chế độ ăn thiên nhiên.

Phép ăn bảo đảm quân bình âm dương (tỷ lệ K/Na là 5) theo Ohsawa có phân biệt các chế độ ăn theo bảng sau đây:

Những loại thảo mộc ở trên mặt đất mà bò ngang ra hướng tâm lực có tính chất dương nhiều hơn. Những loại thảo mộc mọc thẳng đứng, ly tâm lực có chất âm nhiều hơn.

Những loại thảo mộc mọc ở dưới mặt đất, đâm thẳng xuống, có tính chất dương nhiều hơn như cà rốt, củ cải, củ sâm, củ mài....

Những loại thảo mộc mọc ở dưới mặt đất nhưng đâm ngang hay đâm chéo, có tính chất âm nhiều hơn, như khoai lang, khoai sọ, sắn (khoai mì)...

Vẫn theo Ohsawa, thức ăn âm tính gồm có: mộng ngũ cốc, ngô, các loại cà, cà chua, khoai tây, ớt, đậu (trừ đậu đỏ), dưa, rau dền, măng tre, nấm, rau cần tây, tỏi, sò, hàu, ốc, hến, mực, lươn, cá gáy, trai, nghêu, cá vượt, cá hồng, ốc sên, ếch, lợn, bò, cừu, thỏ, bơ, kem, pho mát, các loại quả như dứa (thơm), đu đủ, xoài, bưởi, cam, chuối, vải, chanh, mật ong, đường hoá học, mật mía, mỡ, dầu dừa, dầu lạc, dấm, tỏi, hồi, cà phê, nước trái cây, nước giải khát ngọt, sôcôla v.v...

Thức ăn dương tính gồm có: gạo, kê, lúa mì, rau diếp, đậu canh, củ cải, hành, ngổ tây, bí ngô, hạt bí ngô rang, cà rốt, cải xoong, cá hồi, tôm, tôm he, tôm hùm, cá mòi, cá trích, trứng cá muối, bồ câu, vịt, gà mái tây, trứng (loại có trống) sữa bò, sữa dê, dâu tây, hạt dẻ, táo, mạch nha, rau diếp quắn.

Bảng các chế độ ăn

Chế độ ăn số	Cốc loại	Rau xào khô và mặn	Canh cháo	Thịt	Rau sống và trái cây	Tráng miệng	Nước uống
7	100%						
6	90%	10%					Uống
5	80%	20%					ít
4	70%	20%	10%				chừng
3	60%	30%	10%				nào
2	50%	30%	10%	10%			tốt
1	40%	30%	10%	20%			chừng
1	30%	30%	10%	20%	10%		ấy
2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

Chế độ ăn dễ thực hiện nhất, tốt nhất và khôn ngoan nhất là chế độ ăn số 7.

2. Cách chuẩn bị cơm gạo lứt muối vừng

- Gạo lứt là gạo chỉ xay tróc trấu mà không giã. Có hai loại gạo lứt: gạo đỏ và gạo trắng. Gạo đỏ dương hơn, nhưng nơi nào không có gạo đỏ dùng gạo trắng cũng được.

Vừng có hai loại (vàng và đen): dùng loại nào cũng được, nhưng phải để nguyên vỏ, không xát

trắng.

- Trước khi nấu, phải dãi gạo cho sạch cát, sạn; ngâm nước từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng đồng hồ, không nên ngâm lâu hơn, vì như thế gạo sẽ quá ẩm, không tốt. Một lon gạo hai lon nước, khi áp dụng, có thể gia giảm lượng nước.

Khi bắt đầu nấu, cho to lửa để chóng sôi; khi bắt đầu sôi rồi thì bớt lửa xuống để nồi cơm sôi liu riu, có thể cho thêm muối (tỷ lệ một lon gạo 1/2 thìa cà phê muối) lấy dũa bếp đảo qua cho đều, sau đó đậy vung lại cho đến khi cơm cạn và bớt lửa cho đến khi cơm chín.

Trước khi rang vừng, sấy qua cho sạch, sau đó đổ nước vào khuấy đều để dãi cát sạn, rồi đem phơi thật khô. Vừng rang hơi vàng thơm là được không nên giã nhỏ quá. Mỗi lần rang vừng chỉ nên vừa đủ để ăn trong một tuần. Chú ý khi rang, chảo phải thật nóng.

Trộn vừng với muối theo tỷ lệ 1 thìa cà phê muối thì 8 thìa cà phê vừng. Tuỳ theo cơ thể của mỗi người, tỷ lệ trên có thể tăng giảm, nhưng tối đa không được quá 10 thìa cà phê vừng cho 1 thìa cà phê muối giã.

3. Cách ăn cơm gạo lứt muối vừng

Mỗi lần nên ăn ít một và nhai thật kỹ, nhai cho đến khi nào cảm thấy nhuyễn như hồ thì nuốt. Không nên ăn miếng to quá, vì như thế không thể nào nhai cho nhuyễn được, ăn bằng muỗng cà phê là tiện nhất.

Khi đã chữa khỏi bệnh thì có thể ăn thêm thức ăn khác. Nên ăn cơm gạo lứt muối vừng trước và ăn các thức ăn khác sau, có thể xúc mấy thìa ăn cơm ăn trước rồi sau đó mới ăn một thìa thức ăn, cũng có thể ăn cơm gạo lứt trước, sau đó ăn thức ăn. Có trường hợp phải kiêng tuỳ bệnh mà ăn cơm gạo lứt với muối vừng, có bệnh lại ăn rất ít hoặc không ăn muối vừng (chẳng hạn đang đi ỉa chảy thì không ăn muối vừng.)

Trước khi ăn và sau khi ăn, không nên uống nước và phải đợi 15-20 phút sau khi ăn mới uống nước, làm như vậy để dịch tiêu hoá bớt bị hoà loãng và thức ăn chóng tiêu.

4. Đề phòng những phản ứng có thể xảy ra

Trong thời gian ăn chế độ cơm gạo lứt muối vừng để chữa bệnh, thế nào cũng có sự sút cân, ít hay nhiều tuỳ theo thể trạng của từng người.

Nhưng điều quan trọng là sau đó chất lượng máu trong cơ thể sẽ được biến đổi. Trong quá trình biến đổi, có thể có những phản ứng nhất định như mệt mỏi, bải hoải, nhức nhối, buồn ngủ, xây xẩm chóng mặt, thậm chí lên cơn sốt v.v... Nhưng những phản ứng đó chỉ có tính chất nhất thời, nếu cố gắng chịu đựng thì sau đó, sức khoẻ sẽ được cải thiện rõ rệt.

Trong thời gian ăn theo chế độ cơm gạo lứt muối vừng, tuyệt đối không được ăn uống thứ gì khác, cũng không được kết hợp dùng thuốc Đông y hay Tây y.

III. TRÍCH NHẬY KÝ NHỮNG NGÀY NHỊN ĂN

Người thực hiện : Lưu Nguyễn

Những năm qua, tôi nhịn ăn tất cả 8 lần để chữa bệnh:

Năm 1971: viêm xoang

Năm 1981: rối loạn tiêu hoá

Năm 1983: huyết áp cao

Năm 1984: nhóm mỡ trong máu cao

Năm 1986: huyết áp cao

Năm 1988: hai đợt:

Tháng 3: huyết áp cao

Tháng 11: rối loạn tiêu hoá

Năm 1990: lại rối loạn tiêu hoá.

Qua 8 đợt, tôi đã nhịn ăn hoàn toàn 64 ngày mỗi đợt trung bình 7-8 ngày, riêng đợt 1984 kéo dài 14 ngày.

Kết quả đạt được sau từng đợt làm tôi rất phấn khởi. Tuy vậy, mỗi đợt có bệnh khỏi, nhưng có bệnh lại tái phát sau một thời gian tạm lắng.

Tôi không kể lại tất cả những gì đã ghi lại trong nhật ký mà chỉ xin giới thiệu một số đoạn trích nhật ký năm 1981 và 1984, còn các đợt khác chỉ xin nêu một số nét khái quát cần chú ý.

Đợt năm 1981

Ngày 17/3

Đã một tháng nay, mình bị rối loạn tiêu hoá: mỗi lần ăn xong, cảm thấy ruột gan nóng nảy, bồn chồn. Suốt 2 tuần, theo sự hướng dẫn của tổ y tế, dùng mêthiônin cùng với sinh tố B1 và C một cách đều đặn. Tiêu hoá có khá hơn, nhưng thỉnh thoảng vẫn nóng ruột.

Bệnh lịch có ghi: viêm đại tràng mãn tính.

Trong cuốn "sự sống lâu tích cực" A.A. Mikulin viết: "Hàng năm, tôi tiến hành một hoặc hai đợt nhịn ăn trải qua tất cả 7 ngày chịu đói."

Không trù trừ gì nữa, kinh nghiệm nhịn ăn để chữa viêm xoang năm 1971, lại thêm kinh nghiệm của Nhật Bản, Liên Xô, Mỹ, Anh v.v... lại càng thôi thúc mình nhịn ăn một đợt mới để chữa bệnh.

8 giờ sáng có mặt ở tổ y tế để đo huyết áp mạch và cân nặng.

Huyết áp 120/80 mmHg, mạch 78/phút, trọng lượng 65kg.

Sáng ăn hai bát cháo đặc với củ cải muối, chiều cũng vậy nhưng chỉ một ít thôi.

16 giờ 40 phút, cơ mắt trái thỉnh thoảng co giật. Cảm giác đó xuất hiện khoảng trưa và tối trước khi đi ngủ.

Ngày 18/3

Tập thể dục 20 phút như thường lệ. Ăn một bát nước cháo gạo nếp với muối. Đến cơ quan như mọi ngày. Cảm giác đói tăng lên. Mỗi lần đói, uống một ít nước chín để đánh lừa dạ dày. Có đúng không? Chi tiết sau khi uống, người dễ chịu.

Chiều về nhà, giặt quần áo, băm rau, lên gác thượng cho gà ăn. Ăn một bát nước cháo còn lại sau khi đã hâm nóng.

Tối, cảm thấy đói, và khoảng nửa đêm, vùng bụng dưới cựa quậy. Ngủ khá yên giấc, 1 giờ đêm tỉnh dậy và sau đó, ngủ lại đến sáng.

Ngày 19/3

Bắt đầu nhịn ăn hoàn toàn. Sáng vẫn tập thể dục. Để đỡ hao năng lượng, buổi tập rút xuống còn 10 phút.

Sáng, làm việc ở nhà. Chiều đến cơ quan giải quyết nốt một số công việc. Huyết áp xuống còn 110/70, mạch đập chậm lại 68/phút. Bụng lép kẹp, tim bình thường. Mình không dám nói thật với bác sĩ là đang nhịn ăn. Trong ngày, hay nấc. Lúc ngủ trưa và gần sáng, chuột rút ở bắp chân trái. Có thể cơ thể đã bắt đầu thiếu năng lượng mà tiết trời lại đang chuyển lạnh đây!

Ngày 20/3

Sáng dậy, người cảm thấy khoan khoái. Đánh răng, rửa mặt và tập thể dục xong, cơn đói xuất hiện. Uống một cốc nước đun sôi để nguội: cơn đói hình như bị đẩy lùi. So với đợt nhịn 1971, lần này dễ chịu hơn, ít nhất trong mấy ngày qua. Sáng và chiều, đến làm việc ở cơ quan như thường lệ.

Tối đến, ngồi bên mâm cơm gia đình. Sao mà thèm ăn đến thế ! Thèm món cari, nhớ món bóng trong những ngày Tết. Bụng sôi, chắc dịch vị tiết nhiều, nhưng như thế có tốt không ? Trước khi ngủ, cơn đói lại xuất hiện, lần này cồn cào, dữ dội. Đúng như Xuduki đã viết trong "Phương pháp giữ

gìn sức khoẻ không cần thuốc" : "Sang ngày thứ 3, thứ 4, bụng cảm thấy đói cồn cào, dữ dội nhất."

Ngày 21/3

Đêm qua trằn trọc, chỉ ngủ 4-5 tiếng. Lại mơ thấy được ăn một bánh cao lâu "cực kỳ". Đang ăn, sực nhớ mình đang nhịn ăn. Hoá ra chỉ ăn trong mơ, và cũng chỉ giận mình trong mơ.

Cảm thấy bứt rứt nên trưa tắm nước nóng. Một tuần không tắm còn gì ? Hy vọng đêm nay, ngủ ngon hơn.

Sáng tập thể dục, thở sâu rồi đi bách bộ khoảng 1,5km. Xoa bóp vùng bụng vì vẫn táo bón, chưa đi ngoài được. Phải chăng nên theo Milulin cần tẩy ruột trước khi nhịn ăn.

Thế là nhịn được 5 hôm. Vẫn chưa thấy hoa mắt, chóng mặt. Cũng hơi lạ. So với đợt 1971, lần này không căng lắm, xem chừng có thể tiếp tục nhịn ăn chục ngày nữa. Có lẽ vì có kinh nghiệm đợt nhịn ăn trước nên tinh thần vững hơn. Điều lạ là tại sao mình vẫn đủ sức làm việc, hoạt động.

Hàng ngày bách bộ, đọc sách, duy trì nếp sống bình thường, khỏi nằm xếp xó, canh cánh với cái đói. Tinh thần thoải mái, phấn chấn, tự tin.

Ngày 22/3

Đêm qua ngủ một mạch từ 10 giờ đêm đến 4 giờ sáng. Cả ngày vẫn tiếp tục làm việc. Sau khi tìm hiểu phương pháp luận kế hoạch hoá, đọc tiếp "Thiên nhiên Việt Nam" của Lê Bá Thảo, lật một vài số, "Khoa học và đời sống" cố tìm một mẩu tin, một đoạn nhỏ soi sáng thực trạng mình đang thể nghiệm. Hơi buồn là không thấy hay đúng hơn chưa thấy. Bâng khuâng nhớ đến lời khuyên của Lênin: "Đôi khi, sự sút kém về tinh thần chỉ là do mệt mỏi... Mà sự mệt mỏi cũng chỉ là do những ấn tượng đơn điệu hoặc công việc đơn điệu gây ra. Và chỉ cần thay đổi công việc là sẽ trở lại trạng thái bình thường và làm chủ được thần kinh của mình". Đọc mấy chục trang "Giăng Cristôp" của Rômanh Rôlăng. Cảm thấy thoải mái hơn.

Hôm nay, lao động chân tay nhiều hơn mọi hôm: giặt một chậu quần áo, đem phơi trên sân thượng, băm rau và cho gà ăn, quét nhà v.v... Vẫn không thấy run tay, run chân, không có cảm giác bị đói dày vò.

Thỉnh thoảng trung tiện và buồn đi ngoài. Có lẽ phải tống khứ xong cái "của nợ" ấy thì mình mới nhẹ nhàng, thanh thoát.

Còn 3 ngày nhịn ăn nữa, sẽ bắt đầu ăn cháo trở

lại. Mong rằng từ này đến đó, sẽ không có biến cố gì.

Tảng sáng, thở chậm rãi 30 nhịp thật sâu, sau đó lên giường nằm. Ngồi dậy hơi gấp nên đầu hơi choáng váng. Lát sau, trở lại trạng thái bình thường.

Đã nhịn ăn đến ngày thứ 7, tại sao vẫn chưa thấy hiện tượng mỏi mệt xuất hiện? Không những thế, đầu óc mình còn có vẻ minh mẫn, đọc sách báo không thấy mỏi mắt như trước. Thế thì cơ thể lấy dự trữ ở đâu ? Ở gan thì chắc không còn gì ! Hay là ở các tế bào mỡ? Hay ở các tế bào ốm yếu và già cỗi? Đọc lại cuốn "Phương pháp giữ gìn sức khoẻ không cần thuốc". (Ngẫm nghĩ lời của bác sĩ Côhirô nguyên Chủ nhiệm bộ môn sinh lý Viện hàn lâm khoa học Nhật Bản) : "Già yếu, bệnh tật là do sự ứ đọng của các tế bào suy thoái. Nhịn ăn sẽ phá tan các tế bào già cỗi, tẩy sạch các cơ quan nội tạng, giúp cơ thể được cải tạo trẻ lại và trở thành vô bệnh". Và cả đoạn bổ sung của bác sĩ Nôtari (nguyên giáo sư ban y khoa trường đại học Kyôtô) : "Nhịn ăn sẽ làm cho bộ máy tiêu hoá được nghỉ ngơi hoàn toàn, phần lớn huyết dịch cần thiết cho tiêu hoá được cung cấp cho chỗ khác, uốn nắn lại các tế bào, mô đã suy yếu, điều hoà việc thay cũ, đổi mới tế bào. Nhịn ăn trở thành phương pháp

làm cơ thể trẻ lại để sống lâu, vô bệnh".

Trong những ngày này, mình cảm thấy có một lỗ hổng lớn trong kiến thức. Nhiều năm qua, tìm hiểu nhiều lĩnh vực (quản lý kinh tế, khoa học kỹ thuật) nhưng có một số lĩnh vực mà mình ít dòm ngó tới. Đó là cấu trúc và sinh lý của con người, bệnh tật, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, tập luyện... Tuổi càng lớn, lại thấy cần phải sớm bổ khuyết cho nhược điểm trên. Trong đợt điều trị này phải tìm đọc thêm một số sách của nhà xuất bản y học.

Đến bữa cơm chiều, chẳng đến ngồi chầu rìa bên mâm cơm gia đình nữa. Vì để dịch vị tiết ra, bộ máy tiêu hoá tiếp tục hoạt động thì nhịn ăn không còn tác dụng. Chỉ cần nhấp một tí nước trà là sẽ vô hiệu hoá đợt nhịn ăn. Thế mà có đồng chí hỏi mình, hỏi một cách chân thành: "Trong khi nhịn ăn, anh có ngậm sâm không?". Nghĩ lại mấy hôm trước, đến bữa ăn mình cũng ngồi vào bàn, nhìn từ món này đến món kia, dù còn đơn giản, mà thú thực có khi thèm đến rỏ dãi ! Thật là lẩm cẩm.

Ngày 24/3

9 giờ sáng, buồn đi ngoài. Sau mấy phút, phân bị tống ra, lớn bằng ngón tay trỏ, dài khoảng 15cm, màu sôcôla. Thật ít khi phân được tốt như vậy ! Mình rất mừng: một là, đã tống khứ được cái "của

nợ" lúc nào cũng canh cánh bên lòng; hai là, chất lượng phân chứng tỏ đại tràng đã ổn định hơn, các vết thương có thể đã được hàn gắn. So với lần trước, phân lần này *chuẩn* hơn. Phải chăng vì lần trước, ngoài viêm xoang ra, đại tràng cũng bị viêm, huyết dịch không thể cùng một lúc tập trung để chữa chạy vết thương cho cả hai nơi mà đã dồn cho thương tổn ở xoang?

Định 2 ngày nữa sẽ kết thúc đợt nhịn ăn. Như thế có đúng không, hay chỉ là ý muốn chủ quan ?

Động đậy chân tay tí chút, cũng thấy chóng mặt, nặng đầu. Ngay khi bỏ màn, gấp chăn cũng vậy, phải chia ra từng động tác nhỏ, làm từ từ xong nghỉ một lát trước khi làm việc khác.

Đang nằm nếu ngồi dậy gấp, hoặc đứng dậy đi ngay thì thấy chóng mặt. Nhưng nếu ngồi dậy, định thần một lúc, rồi từ từ đứng dậy trước khi đi thì "suôn sẻ" hơn.

Tinh thần vẫn minh mẫn. Viết lý lịch khoa học, đọc sách viết phương pháp luận về kế hoạch hoá. Nhận thức, tư duy vẫn sáng suốt.

Ngày 25/3

Đêm qua, đánh một giấc ngon, ngủ một mạch từ 9 giờ tối đến 4 giờ sáng. Người khoan khoái, dễ chịu, có lẽ vì đã trục xuất được "của nợ" ra khỏi cơ

thể.

Sáng nay, lại xuống đường như thường lệ, chân rảo bước dọc theo hè phố. Hàng cây cao hơn, lá cành tươi mát hơn. Qua kẽ lá, những mảng trời xanh trong báo hiệu chuỗi ngày xuân ấm áp. Tâm hồn thư thái, niềm tin lớn dần, mập mạp như một chồi xuân: hy vọng lần này chữa được bệnh rối loạn tiêu hoá.

Hôm nay, định chỉ làm việc nhẹ. Buổi sáng tiếp hai đồng chí ở cơ quan đến trao đổi công việc. Xong, giở sách, báo đọc như thường lệ. Chiều đến, cân đo ở tổ y tế lúc 5 giờ.

Huyết áp 110/70, mạch 75/phút, trọng lượng 59kg.

Mạch bình thường, huyết áp hơi xuống một ít, còn trọng lượng: sút 6kg.

Ngày 26/3

Đêm qua, giấc ngủ không yên do trời trở lạnh, nhưng chưa lạnh đến mức phải ngủ trên đệm dưới chăn. Ngủ dậy tự mình nấu một xoong cháo loãng. Cháo bốc hơi nghi ngút. Đợi cháo nguội, húp từng thìa một. Không thấy gì khoan khoái lắm, có lẽ vì cả tuần qua không ăn một tí gì nên bộ máy tiêu hoá chưa được khởi động, có phần uể oải.

Sau một tiếng, uống một nửa ly xirô mơ nguyên

chất (có lẽ uống mơ muối thì tốt hơn). Nhấm nháp từng ngụm, nuốt đến đâu người tỉnh ra đến đó. Sinh tố và chất khoáng "đổ bộ" nhẹ nhàng, cùng hương vị thơm của mơ tan loãng, ngấm đều, ngấm dần vào cơ thể.

Thực đơn cả ngày:

6 giờ sáng: một bát nước cháo

7.30: nửa ly xirô mơ

11.30: một bát nước cháo

13.30: nửa ly xirô mơ

18.00: một bát nước cháo

20.30: hai quả chuối

Ngày 27/3

Hôm nay, kết thúc đợt nhịn ăn và ngày mai, được ăn cơm trở lại. Đêm bị mộng tinh, cảm giác khoan khoái, dễ chịu, có thể đây là triệu chứng cơ thể đã được "tân trang". Bất giác nhớ lại những trường hợp do Sêntơn kể về người đàn ông bất lực đã được hồi khí tráng dương, về người đàn bà vô sinh đã thụ thai sau một đợt nhịn ăn dài ngày.

Bắt đầu chuyển sang ăn cháo, chứ không phải nước cháo, thêm nước rau, nước quả và quả. Cảm giác mệt ở khoang bụng sau khi ăn, nhưng sau đó ít lâu, người nhẹ nhõm. Hai ngày ăn cháo sau khi

nhịn ăn khác hai ngày ăn cháo trước khi nhịn ăn hoàn toàn. Người tỉnh dần, thức ăn được vào từng tí một, và ăn chóng đói. Vẫn lao động chân tay nhưng không làm nhiều. Giặt bộ quần áo ngủ và quần áo lót, chốc chốc phải nghỉ tay.

Ngày 28/3

Hôm nay, bắt đầu ăn cơm trở lại sau đợt nhịn ăn 11 ngày, trong đó có 7 ngày nhịn ăn hoàn toàn.

Sau hai ngày ăn cháo và uống nước rau quả, da mặt đỡ xạm. Nhớ lại một ý trong bài viết của bác sĩ Imanmuta: "Phương pháp điều trị bằng nhịn ăn có tác dụng làm đẹp da cho phụ nữ giúp cơ thể chống bệnh tật, tăng cường sức khoẻ và làm trẻ lại những người lao động luôn luôn bên cạnh máy móc, lò lửa, ống nước ngầm v.v...

Làm trẻ lại không chỉ những người lao động mà cả người già. Có nên dùng Gerovital của nữ bác sĩ Ana Aslan hay áp dụng liệu pháp tế bào của bác sĩ Pôn Niêhanxơ mà kết quả chỉ "vang bóng một thời"? Phép nhịn ăn thì chỉ dựa vào năng lực nội sinh của cơ thể, trẻ hoá con người bằng tự điều chỉnh mà không cần một tác động hỗ trợ từ bên ngoài.

Cũng như các đợt nhịn ăn trước đây mình vẫn ăn hoa quả để "bơm" sinh tố và chất khoáng vào cơ

thể trước khi bộ máy tiêu hoá hoạt động bình thường trở lại.

Sáng nay đi ngoài, phân tốt, người dễ chịu.

Bác sĩ X đến thăm.

Huyết áp 100/70 (hơi thấp), mạch 76/phút (bình thường) tim đập bình thường, bụng xẹp xuống hẳn và không đầy hơi như trước.

Ngày 29/3

Ngày thứ 2 ăn cơm trở lại sau đợt điều trị. Vẫn duy trì chế độ ăn rau và uống nước rau quả.

Tập thể dục sáng 20 phút như thường lệ

Phân tương đối tốt, nhưng đi ngoài đến 4 lần, có lẽ vì ăn 4-5 lần trong ngày.

Sơ kết đợt điều trị năm 1981

Do rút kinh nghiệm lần trước, cộng thêm kinh nghiệm đọc qua sách báo và kinh nghiệm của nhiều người nhịn ăn (kể cả của các chiến sĩ cách mạng) nên đợt điều trị này so với đợt 1971 được tổ chức khoa học hơn, tiến hành vững chắc hơn.

Dự kiến được diễn biến, thấy trước được đường đi nước bước nên lòng tin càng vững vàng. Tìm cách bố trí chương trình làm việc xen kẽ với thời gian điều trị. Bốn ngày đầu, làm việc ở cơ quan. Sang ngày thứ năm mới bắt đầu ở nhà, nhưng vẫn

làm việc, tuy số giờ có giảm so với ở cơ quan. Vẫn tiếp tục làm một số việc vặt, đi lại bình thường, tập thể dục đều đặn, thời gian rút ngắn một nửa.

Suốt một thời gian nhịn ăn, hầu như không cảm thấy mệt mỏi, về cuối nếu lao động chân tay hơi kéo dài hoặc động tác hơi gấp thì chóng mặt. Tinh thần sảng khoái, đầu óc minh mẫn, và cảm thấy có thể kéo dài đợt nhịn ăn thêm hàng chục ngày nữa.

Trọng lượng sút 6kg, nhưng lấy lại tương đối nhanh. Ngày 31/3 tổ y tế cân được 62,3kg. Như vậy mới ăn cơm được hơn 3 ngày mà đã lên được 3,5 kg. Từ đó về sau, vẫn tiếp tục lên cân, nhưng tốc độ chậm lại. Đến ngày 8/4, trọng lượng trở lại như cũ, nghĩa là 65kg. Như vậy, trong vòng 12 ngày đã lấy lại 6kg mất đi trong thời gian nhịn ăn.

Kết quả đợt nhịn ăn để chữa bệnh rối loạn tiêu hoá do viêm đại tràng mãn nhìn chung là tích cực. Có thể nói là đạt yêu cầu sau khi theo dõi mấy tháng tiếp đó. Phân phần lớn đều đi thành khuôn, và thường không phải ngồi lâu, giấy vệ sinh nhiều khi không dính phân. Ăn vào không bị nóng ruột, thường cảm thấy thèm ăn, và ngon miệng không phải dùng thuốc hay rượu bổ.

Một số vấn đề cần đặt ra để rút kinh nghiệm trong đợt tới: Có nên rửa ruột trước khi nhịn ăn? Có nên kết hợp làm việc trong thời gian nhịn ăn?

Thời gian nhịn ăn bao nhiêu là thích hợp với từng loại bệnh, một bệnh hoặc nhiều bệnh, đối với bệnh mãn và cấp tính? Thời gian này có phụ thuộc vào thể trạng người bệnh không?

Sơ kết đợt điều trị 1983

Ngày 28/2/1983 tôi lại tiến hành một đợt nhịn ăn để chữa bệnh huyết áp tương đối cao, lại thêm bệnh rối loạn tiêu hoá (có thể do viêm đại tràng tái phát, ngoài ra nhằm giải quyết chứng tổ đỉa của ngón chân cái bên phải).

Huyết áp bình thường 130/80, những hôm làm việc căng thẳng có khi lên đến 160/80-170/90. Những triệu chứng rối loạn tiêu hóa giống như đầu năm 1981.

Tôi sẽ không nhắc lại dài dòng những trang nhật ký được ghi chép khá cẩn thận trong từng đợt điều trị, chỉ xin trích một số ý kiến từ bản sơ kết mà tôi thường có thói quen hay làm sau mỗi đợt nhịn ăn.

Phương pháp điều trị lần này có cải tiến đôi chút so với hai lần trước.

Đáng lẽ ăn cháo 2 ngày trước khi nhịn ăn hoàn toàn thì lần này, xổ nhẹ nhàng bằng 2 bát cháo vừng đen buổi chiều trước ngày nhịn ăn. Thời gian

nhịn ăn do đó có rút ngắn lại (7 ngày nhịn hoàn toàn và 2 ngày nhịn ăn cháo). Chương trình tập thể dục vẫn bảo đảm như thường lệ, không rút ngắn 1/2 như đợt 1981. Trong khi tập, chú ý thở sâu, chậm rãi, thở nhiều lần cốt để tăng cường việc tiếp tế ôxy cho cơ thể và thải khí độc ra ngoài. Theo kinh nghiệm của Mikulin, uống nước có nhiều hơn và tăng cường thư giãn so với đợt trước.

Đợt điều trị này, tôi chỉ sụt 3kg (so với 6kg năm 1981 và 6kg năm 1971) Sụt ít cân hơn có phải là triệu chứng tốt không? Yêu cầu phấn đấu là chữa lành bệnh, chứ không phải sụt ít cân. Do đó, cần đi sâu rút kinh nghiệm: thời gian nhịn ăn đã thật thích đáng chưa? (vì phải giải quyết một lúc mấy bệnh, chứ không phải chỉ có một bệnh); uống nước nhiều có lợi hay hại trong quá trình nhịn ăn?

Vừa thấy băn khoăn trong lòng: Tại sao kết thúc đợt nhịn ăn sớm thế ? Tại sao sụt ít cân so với hai lần trước? Dựa vào những dấu hiệu gì để kết thúc đợt nhịn ăn? Có thể kết hợp nhịn ăn với làm việc được không? Phải chăng sau đợt nhịn ăn này, cơ thể mình hết bệnh tật?

Tôi tự bảo: "Đợt nhịn ăn này chưa phải là đợt cuối cùng. Trong một năm tới cần tranh thủ một đợt nhịn ăn dài ngày hơn và cần có sự hướng dẫn của bác sĩ". Và để kết luận các vấn đề nêu trên, hy

vọng cơ quan y tế sẽ thử nghiệm phương pháp nhịn ăn cho nhiều người bệnh. Trên cơ sở đó, rút kinh nghiệm, nêu thành quy trình, chế độ điều trị một cách có hệ thống và có căn cứ khoa học.

Trích nhật ký đợt điều trị năm 1984

Đợt điều trị này là một đợt nhịn ăn dài ngày nhằm chữa nhiều bệnh cùng một lúc, cả những bệnh tôi đã viết và những bệnh đến nay chưa được phát hiện. Đầu tôi bị vẩy nến (một bệnh ngoài da mà tổ y tế khuyên tôi chỉ có cách "chung sống hoà bình" với nó), chân tôi bị tổ đỉa (sau đợt nhịn ăn 1983 tôi tưởng đã khỏi bệnh, nhưng vào hè năm nay, lại bị ngứa trở lại). Ngoài ra, bệnh đường ruột chưa phải là đã khỏi hẳn. Vùng họng có lúc như bị kiến đốt, nhưng chỉ trong thời gian ngắn (tôi đã được cắt amiđan năm 1955, sau đó thường bị viêm họng). Đầu thỉnh thoảng hơi váng, không rõ nguyên nhân. Huyết áp vẫn bình thường 130/80.

So với các đợt nhịn ăn trước, lần này được chuẩn bị kỹ hơn: đọc lại "Phương pháp giữ gìn sức khỏe không cần thuốc", "Sống lâu tích cực" và Đại bách khoa y học toàn thư của Liên Xô, phần nói về "Nhịn ăn".

Tôi lại may mắn được nhận làm bệnh nhân

ngoại trú của khoa Đông y, Bệnh viện 108, dưới sự chăm sóc trực tiếp của BS. Lê Minh, Chủ nhiệm khoa.

Ngày 7/5

Lại bắt đầu một đợt nhịn ăn nữa vào ngày 7/5, ngày kỷ niệm lần thứ 30 chiến thắng Điện Biên Phủ. Sáng ngủ dậy, tự nhủ: "Phải mở đầu cuộc tiến công vào tinh thần của chiến sĩ Điện Biên Phủ".

Đã nhịn ăn ba đợt nhưng các đợt trước đều ngắn ngày (nhịn ăn hoàn toàn mỗi đợt 7-8 ngày). Lần này mình sẽ nhịn ăn dài ngày hơn, có thể 2-3 tuần, miễn là đạt yêu cầu đã đề ra.

6 giờ sáng, tập thể dục như thường lệ, nhưng thời gian tập rút xuống từ 30 phút còn 15 phút, chú ý thở sâu, thở nhiều. Vẫn làm việc bình thường hai buổi sáng và chiều, tập trung thời giờ để hoàn thành đề cương một cuốn sách cho Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật.

Khác với đợt trước, đợt này uống ít hơn, chỉ uống khi khát và uống từng ngụm một. Mặc dầu uống ít, nhưng ban ngày vẫn đi tiểu tiện nhiều lần.

Ngày 8/5

Đêm qua ngủ lúc 10 giờ 30 phút và sáng nay dậy lúc 5 giờ 30, người khoan khoái dễ chịu.

Sau khi tập thể dục và làm một số việc vặt (quét nhà, đun nước, vệ sinh cá nhân...), đi bộ lên Nhà xuất bản khoa học kỹ thuật, trao đổi về bản đề cương và về nhà lúc 8 giờ rưỡi (cả đi và về khoảng 3km). Vẫn chưa thấy mệt. Buổi chiều, đạp xe đến tổ y tế 3, cách nhà 1km.

Huyết áp 130/90 mmg Hg, trọng lượng 65kg.

Như vậy trọng lượng sút 2kg so với trước khi nhịn ăn, bình quân mỗi ngày sút 1kg.

Ngày 9/5

Đêm qua, ngủ một mạch từ 9 giờ tối đến 2 giờ 15 phút sáng. Dậy đi tiểu và ngủ lại đến 5 giờ sáng. Sau thể dục như thường lệ, đi bộ đến nhà anh Lăng để trao đổi về chế độ ăn uống sau nhịn ăn. May quá, lại được anh giới thiệu bản dịch của một cuốn sách viết về ăn gạo lứt (xuất bản năm 1983) do anh V.Q vừa mới đem ở Nhật Bản về. Buổi chiều, anh Minh chủ nhiệm khoa Đông y và anh Lăng đến thăm. Anh Minh khuyên nên uống nước gạo lứt muối vừng sau khi nhịn ăn.

Trong ngày thường khát nước, nhưng chỉ uống từng ít một. Đong lượng nước uống và lượng nước tiểu từ 5 giờ 30 sáng đến 5 giờ 00 chiều: uống vào khoảng một cốc nước đầy, nhưng lượng nước tiểu bài tiết trong thời gian ấy gần hai cốc.

Ngày 10/5

Đêm qua, ngủ ngon giấc, hơn 5 giờ sáng mới dậy, không tiểu tiện đêm như thường lệ. Đáng chú ý là trước khi đi ngủ, giữa đêm và sau khi thức giấc, đầu bị nhức và giật ở những chỗ có vẩy nến.

5 giờ 30 sáng, đạp xe đến nhà anh Cầm, nhờ để lại một ít gạo lứt, cả đi về gần 4km. Lúc đến nơi, hơi chóng mặt; khi về đến nhà, tai hơi ù, ngồi một lúc lâu, tinh thần mới ổn định.

Khoảng 10 giờ sáng bụng đau lâm râm, buồn đi ngoài. Khác với mọi lần trước, lần này phân loãng, màu sôcôla, có ít mũi. Có lẽ vì ăn đu đủ trước khi bước vào nhịn ăn: tưởng để xổ nhẹ, không ngờ lại đi tướt, cần rút kinh nghiệm.

Sáng và chiều đọc sách "Phương pháp tân dưỡng sinh" của Ohsawa: có nhiều điều bổ ích có thể áp dụng sau khi đợt nhịn ăn kết thúc. Để giải trí, đọc tập truyện ngắn "Những dấu chấm phía chân trời" của Ngọc Tú. Văn nhẹ nhàng, tươi mát, chứa chan niềm hy vọng.

Ngày 11/5

Hôm nay, đến khoa Đông y bệnh viện 108

Anh Minh chẩn đoán:

Mạch tay trái âm, mạch tay phải dương, âm

thịnh hơn dương.

Huyết áp tốt: 120/80 mmg Hg (đo 3 lần).

Mạch bình thường: 72-68-70

Trọng lượng: 63kg, sút 4kg so với trước khi nhịn ăn.

Lần đầu tiên, mình được tiếp xúc với máy chẩn bệnh bằng loa tai do ta sản xuất (theo kiểu của Nhật). Máy tựa như một chiếc radiô nhỏ xinh xắn, có 2 đầu dây; một đầu đưa cho bệnh nhân cầm, còn đầu thì thầy thuốc cho di chuyển trên vành tai, phía trong và ngoài. Máy hoạt động theo nguyên tắc điện tử, hễ bộ phận nào trong cơ thể bị tổn thương thì máy reo lên.

Nghe nói độ chính xác đảm bảo 82-85%, nhưng máy chỉ có khả năng phát hiện đại khái vùng hay bộ phận của cơ thể bị trục trặc, và sau đó phải kết hợp với xét nghiệm và chẩn đoán lâm sàng mới có thể kết luận được.

Khi anh Minh dí một đầu dây vào vành tai thì máy reo lên ở hai điểm , tương ứng với mạch thần kinh và mạch ngoại vi. Riêng ở điểm tương ứng với mạch ngoại vi, máy kêu to hơn. Rõ ràng mình đang bị bệnh ngoài da (tổ đỉa và vảy nến), còn thần kinh có lẽ chưa ổn định.

Mình yên tâm khi anh Minh kết luận: Mạch đập

khoẻ, huyết áp bình thường. Cần tiếp tục nhịn ăn một thời gian nữa, để phát hiện thêm bệnh tiềm ẩn.

Ngày 12/5

Bước sang ngày thứ 6 nhịn ăn

Đêm qua ngủ như thường lệ, 2-3 giờ sáng thức giấc, sau đó ngủ lại đến sáng. Những chỗ mọc nhọt trên đầu đau nhói, sáng dậy vẫn còn nhưng nhức. Gỉ mắt khá nhiều; trên trán và vùng xoang dưới mắt, mọc hai cái mụn nhỏ.

10 giờ sáng; bác Đang, các anh Thiệu, Lân đến thăm và bàn về việc giới thiệu phép nhịn ăn và gạo lứt để chữa bệnh. Làm việc trong 2 tiếng liền không thấy mệt.

Hai giờ chiều: đến khoa Đông y bệnh viện 108 (Sau khi lên đến tầng 4 của bệnh viện người hơi mệt, mặc dầu từng tầng có dừng chân nghỉ lấy sức, và nửa giờ sau mới bắt mạch). Trọng lượng gần 62kg, sút 5kg. Khác với các đợt trước, về cuối sút ít cân (mỗi ngày chỉ sút khoảng 0,3-0,4kg), lần này có lẽ vì uống ít nước hơn.

Anh Minh cho máy chạy dò mạch ngoại vi, máy kêu rất khẽ (có lẽ vẩy nến đã tạm lùi, còn tổ đỉa thì không ngứa như trước. Dò mạch vùng gan, vùng bộ phận sinh dục máy lại kêu. Quả thật, đêm qua bộ

phận sinh dục có hưng phấn.

Anh Minh phán đoán: có lẽ vừa qua là giai đoạn tấn công ở ngoại vi, thể hiện ở rỉ mắt ra nhiều, mụn nổi lên, nhọt nhức nhối và đến nay bệnh ngoài da đã được đẩy lùi. Bây giờ, cuộc tiến công đã chuẩn bị vào tung thâm, có thể gan đang được rà xét. Đợi lấy máu, nước giải để xét nghiệm, sau đó sẽ tiếp tục chẩn đoán.

Lưỡi vẫn nhiều bợn, chưa thèm ăn.

Ngày 13/5

Đêm qua trời trở lạnh, nằm quên đắp chăn nên họng có thể bị viêm nhẹ, cổ hơi vướng đờm. Não lại phải làm việc "quá tải" cả ngày và đêm. Đó là nguồn gốc của bệnh tật mà mất ngủ chỉ là hiệp mở màn. Cũng thời gian trên, một cảnh trái ngược xảy ra là mình lại không ăn tý gì, chỉ uống mấy ngụm nước "cầm hơi". Chìa khoá của sức khoẻ phải chăng là ở đây, tùy thuộc một chế độ ăn uống, làm việc, nghỉ ngơi hợp lý?

9 giờ sáng : phó tiến sĩ T; Phó chủ nhiệm khoa tim mạch Bệnh viện B.M., vợ cũng là bác sĩ, đến thăm và muốn nghe về kinh nghiệm nhịn ăn của mình. Cùng đi, có một số anh em quen biết. Anh T. nghi bị ung thư tụy gần một năm nay, đã điều trị bằng mọi liệu pháp Tây y nhưng vô hiệu, nay định

chuyển sang nhịn ăn và ăn gạo lứt. Người anh gầy và vàng như nghệ. Nghe anh nói, thấy anh là một người thông minh, sắc sảo, có trình độ khoa học cao. Nhưng anh lại tự nhận mình là một người học trò tồi. Mình xin phép ngắt lời: "Không anh là một người học trò giỏi, rất giỏi là đằng khác. Chỉ tiếc một điều là trường phái y học hiện đại ngày nay quá thiên về xem xét biện hoá, sửa chữa từng bộ phận mà chưa chú ý cải thiện thích đáng thể chất toàn bộ của con người, chưa vận dụng tốt quan điểm tổng thể, mối liên hệ biện chứng giữa các bộ phận của cơ thể chữa bệnh và giữ gìn sức khoẻ".

Trong hai giờ liền, mình trình bày kinh nghiệm đã thu lượm được trong những đợt nhịn ăn. Anh T. và các anh chị khác nêu câu hỏi. Biết đến đâu, mình trả lời đến đấy. Cuối buổi gặp mặt, người không thấy mệt. Sau khi khách ra về, xuống nhà giặt một chậu quần áo. Để đỡ mệt, chia làm nhiều "công đoạn", tránh các động tác gấp. Trong bài tập thể dục buổi sáng, để đỡ tiêu hao năng lượng chỉ tập thở. Thở 20 nhịp trong vòng 10 phút. Đáng chú ý là hôm nay khát nhiều, nhất là về chiều và ban đêm. Nước uống đến 3-4 cốc.

Ngày 14/5

Sáng nay ngủ dậy, người nhẹ nhàng, khoan

khoái, dễ chịu. Nhìn lên vòm trời xanh, cảm thấy càng lạc quan yêu đời. Sau khi làm vệ sinh cá nhân, uống 1/3 cốc nước. Nước rót từ từ vào thực quản, chảy róc rách nghe như tiếng suối.

Khoảng 8 giờ sáng, cái nhọt lâu ngày ở đỉnh đầu lại co giật, nhưng nhức. Có thể các nhọt chưa lành hẳn và hiện đang ở giai đoạn "thoái trào"? Như thường lệ, cầm lưỡi dao cạo râu. Đời đẹp thế nên mình phải tươm tất và sạch sẽ để đón chào nó. Mải nghĩ, tay bị cứa đứt. Trèo lên gác thượng, hái lá "sống đời" để rịt vết thương.

Tám chú gà công nghiệp thấy mình đến gần, nhốn nháo như muốn gửi lời chào sau mấy ngày vắng bóng. Được Việt chăm, con nào cũng mập mạp, mượt mà. Chuồng bẩn quá vì anh chàng bận ôn thi. Mình xắn tay áo và khoảng nửa tiếng sau, đâu vào đấy, sạch sẽ, tinh tươm. Gà vui hay mình vui? Đừng cười ta rề rà, gà nhé ! Chính ta đang phải kiềm chế niềm hoan hỉ bên trong và luôn nhớ mình đã nhịn ăn 8 ngày để lia từng nhát chổi thật nhẹ nhàng, chậm rãi.

Những ngày qua mưa nhiều. Những cơn giông đầu mùa. Mọi người đang đổ ra sân, xuống đường đón chào nắng mới. Và trên cao,từ kẽ những đám mây hồng còn mọng nước, nắng rót xuống từng chùm, vàng ươm, tươi tắn. Mình cởi áo ngoài, tựa

vào cầu thang, hoà mình vào nắng sớm.

Tắm nắng xong, rất muốn đầm người trong nước lạnh. Nhưng trong nhịn ăn, phải hạn chế tắm, chỉ nên lau người. Phải dùng nước ấm khoảng 40oC và ở nơi thật kín gió. Dù sao, dăm phút tắm ấm sau những ngày nhịn ăn, thật là sảng khoái. "Nước, không khí, ánh nắng là ba thầy thuốc hay nhất". Mình nhớ đến lời khuyên này và tiếc cho ai chưa biết sử dụng các yếu tố thiên nhiên để chữa bệnh và bồi dưỡng sức khoẻ.

Chiều tối, cuống họng hơi rát, hình như có bị viêm chút đỉnh, có thể về đêm qua, bỏ đệm và nằm chiếu, cửa sổ mở toang nên bị nhiễm lạnh. Hay huyết dịch bắt đầu tập trung về vùng họng mà mình nghĩ là có "vấn đề" ? Lần này, định kéo dài đợt nhịn ăn để xem sẽ phát hiện thêm bệnh gì và thanh toán xong bệnh gì. Có phải trình tự xử lý bắt đầu từ "ngoại vi" sau đó đến "tung thâm", bắt đầu từ những bệnh thông thường ngoài da, sau đó đến tổn thương của lục phủ ngũ tạng ?

Khi đi làm về, Mai nhận xét là hai quầng mí mắt mình bị thâm lại. Từ lâu, mắt trái có quầng, nhưng không hiểu vì sao. Bác sĩ theo dõi sức khoẻ chưa bao giờ kết luận là mình bị bệnh gan. Còn thận ! Từ lâu, đi đái dắt, có thể vì thận không hoạt động bình thường. Nhưng trong sổ sức khoẻ cũng

không bào giờ ghi là bị bệnh thận. Bệnh gì đây ? Tại sao ?

Ngày 15/5

Đêm qua cũng như mấy đêm trước tuy thức giấc một lần, nhưng lúc nào cũng như sáng ngủ dậy, không thấy buồn đái. Thử theo dõi mấy hôm, xem còn đi đái dắt như trước nữa không ? Theo Ohsawa, mỗi ngày đêm, đàn ông chỉ nên đi tiểu 3-4 lần, đàn bà 2-3 lần. Dong nước uống và nước tiểu từ 5g30 sáng ngày 15/5 đến 5g30 sáng ngày 16/5, lượng nước uống vào là 4 cốc, lượng nước bài tiết là 3 cốc, với 4 lần đi tiểu. Quan hệ nước uống - nước tiểu khác những ngày đầu nhịn ăn: những ngày đầu uống nước ít, nước tiểu ra nhiều; những ngày sau, uống nước nhiều hơn, nước tiểu lại ít hơn.

10g30 đến khám ở khoa Đông Y.

Cơ địa nói chung vẫn tốt

Huyết áp, 130/80 mmg H; mạch, 80 lần/phút.

Trọng lượng 60kg (sút 7kg).

Trưa ngủ dậy, tắm nước nóng toàn thân khoảng nửa tiếng đồng hồ, lau mình kỹ. Nhìn qua cửa sổ thấy chim sẻ ríu rít chuyền từ mái nhà lên cột điện, hình như chúng muốn chào mừng mình sắp kết thúc thắng lợi đợt nhịn ăn.

Ngày 16/5

Hôm nay bước sang ngày thứ 10 nhịn ăn. Đêm qua ngủ kéo một mạch từ 9g30 tối đến 4 giờ, sau đó ngủ lại đến 5g30 sáng.

Lượng nước uống 4 cốc, lượng nước tiểu 3 cốc. Tiết trời nóng bức, giữa trưa 32o -33oC, nên ra mồ hôi, vì vậy có thể lượng nước uống vào và lượng nước tiểu cùng mồ hôi thải ra ngang nhau. Nhưng đáng lưu ý là cơ thể không bị sút nước nhiều như trước. Nước uống vào cảm thấy ngọt hơn, đây là triệu chứng sắp thèm ăn chăng ?

Vẫn trung tiện, độ dăm bảy lần, có thể phân chưa bị tống ra hết. Thỉnh thoảng hay nấc.

Trưa xem lại sách "Thận và tuổi già" của BS Hoàng Tuấn, mới hiểu vị trí và chức năng của thận vô cùng quan trọng. Đó là chìa khoá để mở cửa vào xứ sở của sức khoẻ. Sáng đi bộ đến bệnh viện 108 thử máu, cả đi về 1km5, chia làm nhiều chặng nên không thấy mệt.

Ngày 17/5

Bước sang ngày thứ 11 nhịn ăn, nhưng người vẫn chưa cảm thấy mỏi mệt. Kể ra sức chịu đựng của con người cũng kỳ lạ ! Vẫn đi lại bình thường, vẫn làm những việc vặt trong gia đình. Việc bắt đầu ăn gạo lứt muối vừng được mấy hôm, anh

chàng có vẻ bải hoải. Mình kín đáo gấp chăn, cuốn màn cho con. Mình vốn ngăn nắp trật tự trong nếp sống hàng ngày; trong khi các cơ quan trong cơ thể đang điều chỉnh và sắp xếp lại thì ngoại cảnh lại càng phải ngăn nắp, trật tự hơn.

Kết quả xét nghiệm máu ngày 16/5:

Colesteron 326 mg% (bình thường 180+20)

Burstein 0,84 (bình thường 0,40 - 0,60)

Lipit toàn phần 1056 mg% (bình thường 600 - 700)

Phát hiện triệu chứng sơ cứng động mạch. Đây cũng là một kinh nghiệm: Quá trình nhịn ăn không chỉ là quá trình trị bệnh mà còn là quá trình phát hiện bệnh.

Trạng thái máu bình thường:

Hồng cầu: 14gr,30 quy ra khoảng 3,8 - 4,0 triệu.

Bạch cầu; 5700 (bình thường 4500-6000).

Huyết trầm: 7 (bình thường).

Đường huyết: 104mg% (bình thường)

Kết quả về trao đổi chất: bình thường.

K: 3,5 mg%

Na: 143

Ca: 4,7

Anbumin: vết 50mg%

Glucôzơ: không

Kết quả xét nghiệm nước tiểu cũng bình thường.

Xơ cứng động mạch được phát hiện lần này là một điều may mắn, vì trước đây tổ Y tế chưa bào giờ cho biết là mình bị xơ cứng động mạch. Có thời gian vừa qua, chế độ ăn uống không hợp lý (ăn nhiều cà chua, đường, muối, trứng, mỡ lợn...) Nhưng không lo. Sau khi ăn gạo lứt, muối vừng một thời gian, động mạch sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Huyết áp: 130/80 mmg Hg, mạch 80/phút.

Trọng lượng: 59,8kg (Như vậy sút cân không đáng kể so với những ngày đầu: trong 2 ngày chỉ sút 0,2kg). Lưỡi còn trắng tuy đã bớt bợm hơn nhưng vẫn chưa thấy thèm ăn trở lại.

Ngày 18/5.

Tại sao từ 16/5 đến nay, huyết áp và mạch vẫn bình thường? Cơ thể lấy gì để nuôi nó? Có thể các tế bào ốm yếu, già cỗi, các tế bào mỡ bám vào thành các động mạch đã bị tiêu huỷ? Hai ba hôm nay, nước tiểu để lắng sau 24 giờ để lại một lớp cặn dày ở dưới đáy bô. Các mảng xơ mỡ bám thành động mạch có bị tiêu hủy sau đợt nhịn ăn không? Nếu chưa thì hy vọng chế độ ăn gạo lứt muối vừng sắp tới có thể giúp mình giải quyết.

Hạnh thấy ba nhịn ăn lâu ngày, sốt ruột giục ăn trở lại. Cuối cùng, phải trả lời với cô gái út: "Ba cũng muốn sống nhưng phải sống khoẻ mạnh, ba cũng muốn ăn nhưng phải ăn cho có ích. Chưa bao giờ ba thấy ham sống, nâng niu cuộc sống như bây giờ, Lêôna đơ Vinxi đã từng nói: "Không qúy trọng cuộc đời, toàn bộ cuộc đời, thì không xứng đáng nhận nó". Tuy nhiên, sống cũng có ba, bảy đường sống. Hoặc sống như trước đây, trông bề ngoài tuy có vẻ to béo đầy đà nhưng bên trong lại ẩn náu nhiều bệnh tật, thậm chí nguy hiểm chết người; hoặc sống khác hơn tuy cân không nặng, người không đầy đà nhưng lại vô bệnh, lành mạnh, làm việc không thấy mệt mỏi, ba tin rằng trong hai cách sống chắc con sẽ chọn cách sống thứ hai".

Nhịn ăn là một cuộc đấu tranh dai dẳng: trước hết đối với bản thân sau đó, đối với mọi người trong gia đình. Càng về cuối, càng phải tỉnh táo, đề phòng những cám dỗ. Những quả xoài cát từ miền Nam đưa ra chín mọng, vàng tươi, ngọt lịm, những quả vải thiều, dưới ngòi bút của Lê Quý Đôn "mã ngoài như lụa hồng tơ tía, thịt vải như thủy tinh, như dáng tuyết"... thật hấp dẫn! Nhưng chẳng nhẽ chỉ và những quả xoài, quả vải ấy mà hàng chục ngày nhịn ăn vừa qua trở thành công cốc hay sao?

Sang đến ngày nhịn ăn thứ 12, vẫn làm những

việc vặt trong gia đình như cuốn màn, gấp chăn, quét nhà, đun nước. Màn bị dắt ở dưới tấm phản khá nặng mình đã kéo màn ra một cách dễ dàng. Sáng chiều, hai lần đi bộ vào bệnh viện 108, cộng thêm đi lại trong nhà tất cả khoảng 2,5km, nhưng vẫn không thấy mệt.

Những nhà nghiên cứu về nhịn ăn viết: "Về cuối thời kỳ nhịn ăn, sức lực con người dường như tăng lên" không phải là quá đáng. Sức chống chịu của con người không thể tưởng tượng nổi. Đến hết ngày thứ 12, vẫn không thấy hiện tượng bủn rủn chân tay, xây xẩm mặt mày vì mình đã biết giữ gìn trong khi đi, đứng, nằm, ngồi.

Ngày 19/5

Hôm này, kỷ niệm lần thứ 94 ngày sinh Bác Hồ. Sáng ngủ dậy, sực nhớ đến bốn câu thơ Bác viết:

"60 tuổi hãy còn xuân chán,
So với ông Bành, vẫn thiếu niên.
Ăn khoẻ, ngủ ngon, làm việc khoẻ.
Trần mà như thế kém gì tiên".

Sáu mươi tuổi, Bác vẫn lạc quan, yêu đời. Ước gì bao giờ mình cũng lạc quan, yêu đời như Bác. Nhìn thấy sự chịu đựng vững vàng của bản thân nên gia đình có phần yên tâm hơn, và mình cũng đỡ phải bận tâm đối phó.

Trưa nay, vẫn bố trí thời giờ làm việc với anh Sửu ở Nhà xuất bản Nông Nghiệp về bản thảo cuốn "Vấn đề lương thực ở nước ta". Làm việc gần 2 tiếng đồng hồ, nhưng không thấy mệt. Đầu óc sảng khoái, tầm hồn thảnh thơi.

Cả nhà ăn bún, mình đến là thèm. Lưỡi đã bắt đầu ngả sang màu hồng bình thường. Triệu chứng báo hiệu có thể ăn trở lại trong vài ngày tới.

Anh Minh đến thăm, đo huyết áp và lấy mạch.

Huyết áp 130 mm/80Hg, mạch 63-64/phút.

Anh cho máy dò mạch chạy, máy không reo nữa. Có lẽ colesteron đã trở lại mức bình thường.

Ngày 20/5

Ngày nhịn ăn thứ 14. Đêm qua, ngủ ngon giấc từ 10 giờ tối đến 3g30 sáng. Sáng thức giấc thấy mồm nhạt, liền đánh răng, súc miệng nằm chờ sáng.

Chiều nay, bắt đầu uống nước gạo lứt rang. Tự mình lấy gạo ngâm nước ít lâu, bỏ vào nồi rang độ 1 tiếng rưỡi. Làm theo sách: một gạo, mười nước ngâm vài tiếng, đun sôi và đổ vào phích uống dần, cách một giờ, uống một chén tống.

Phản ứng đầu tiên: sau khi uống nước gạo lứt, hai đầu gối râm ran, như có một luồng sinh khí lùa vào cơ thể, lan dần xuống bắp chân rồi hai bàn

chân. Dạ dày được kích thích. So với các đợt trước, nhịn ăn xong bắt đầu uống nước mơ thì thấy uống nước gạo lứt rang không khoái bằng, nhưng chắc là có tác dụng tốt đối với bộ máy tiêu hoá.

Ngày 21/5

Đêm qua, mưa rào và giông; trời mát, trở lạnh, đánh một giấc ngon gần 5 giờ mới thức giấc. Mồm đỡ nhạt hơn.

Lại tiếp tục uống nước gạo lứt rang, nhưng khác với hôm qua, hôm nay cách 2 giờ mới uống 1 lần 2 chén tống. Làm như vậy để cho dạ dày, ruột nở dần sau 2 tuần nhịn ăn, lượng nước cũng được nâng dần cho dạ dày quen dần.

Đến 5 giờ chiều, húp bát nước cháo gạo lứt đầu tiên. Ăn đến đâu, tỉnh người ra đến đấy. Bát cháo tự tay mình nấu, bốc hơi nghi ngút, toả mùi thơm có một sức hấp dẫn kỳ lạ ! Thèm ăn cả cái lẫn nước, nhưng mình tự kiềm chế chỉ ăn nước, không ăn cái. Đúng là "ăn" nước, vì trước khi nuốt, đã nhai trộn, nhào kỹ nước cháo với nước bọt.

Đáng chú ý là cả ngày hôm nay, có lúc choáng váng, phải đứng yên một lúc mới định thần được. Nguyên nhân: một phần vì tư tưởng chủ quan, đi đứng nằm, ngồi không giữ gìn, động tác có những lúc hơi gấp; nhưng nguyên nhân quan trọng có lẽ

vì cơ thể đã hết dự trữ (tế bào ốm yếu già cỗi đã được tiêu huỷ hết để có đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể). Trong khi đó, thức ăn mới đưa vào còn quá ít. Cũng có ý kiến cho rằng: do đưa kháng nguyên mới (cháo gạo lứt) vào nên phải có kháng thể mới để tiếp thu vì vậy cơ thể nhức mỏi, mặt mày xây xẩm là điều tất nhiên. Rút kinh nghiệm, cần tránh vận động, đi lại trong những ngày ăn cháo. Ngay việc tắm rửa cũng hạn chế, đợi sau khi ăn cơm một vài hôm rồi tắm cũng không muộn. Một lần nữa, mình lại xác định thêm một hiện tượng đáng chú ý: ngày sắp kết thúc đợt nhịn là ngày mà người nhịn cảm thấy sung sức. Điều này đã được thực tế khẳng định còn khi bắt đầu ăn trở lại thì cảm thấy yếu mệt hơn những ngày nhịn ăn.

Ngày 22/5

Bừng thức giấc, sau khi một đêm ngủ ngon. Người khoan khoái, dễ chịu, đầu óc minh mẫn.

6 giờ sáng, ăn bát cháo gạo lứt nấu loãng. Vẫn tiếp tục nhai nhuyễn như sữa những hạt gạo lứt nở tung, béo, mềm, ngon ngọt. Mỗi bát cháo ăn đúng 20 phút.

11 giờ, đến gặp anh Minh ở bệnh viện 108.

Máy đo mạch không phát ra một tín hiệu gì,

nhưng khi mút dây chạm vùng tương ứng với các khớp có phát ra một tiếng kêu nho nhỏ. Theo chuẩn đoán của anh Minh, có thể đó là phản ứng của tình trạng nhức mỏi ở các khớp. Quả có vậy : đi từ nhà vào bệnh viện, mình cảm thấy đầu gối hơi mỏi, hai vai có phần nặng. Đây là lần đầu tiên bị nhức mỏi từ khi nhịn ăn đến nay.

Huyết áp: đo 3 lần đều 122/75 mm Hg, mạch 64/phút, trọng lượng 59kg.

Huyết áp bình thường, lý tưởng là đằng khác. Còn trọng lượng sút 8kg sau 15 ngày nhịn ăn.

Một số tác giả châu Âu cho rằng từ 60 tuổi trở nên, người ta tính huyết áp tâm thu bằng cách cộng 100 với số hàng chục của tuổi. Ví dụ; người lứa tuổi 60 thì huyết áp 100 + 60 = 160 mm Hg, người lứa tuổi 70 thì huyết áp 170 mm Hg. Nhưng theo thực tế kiểm tra của T.S. Hoàng Tuấn[1] thì chỉ số huyết áp không theo quy luật trên. Kết quả đo huyết áp của mình như trên là rất tốt. Thực ra, sách có khó hiểu lắm đâu. Hay là do sự phản ứng của kháng thể đối với kháng nguyên mới ?

---

1. "Tuổi già và thận" NXB Y học Hà Nội, 1983.

Ngày 23/5

Chiều nay, ăn cơm bữa đầu tiên kể từ hôm nhịn. Được ngồi ăn cùng mâm với gia đình là đã vui lắm rồi. Lâu lắm còn gì? Khi trở lại với chiếc bàn ăn quen thuộc, ngồi vào chiếc ghế cũ, nhìn lại những nét mặt đã từng xúm xít với nhau quanh chiếc mâm từ bao nhiêu năm nay mình không khỏi xốn xang, xúc động. Nhưng chưa được ăn cùng món, chỉ mới được ăn cùng bàn. Vì vậy, sau khi làm lễ "ra mắt", mình xin phép rút lui về phòng riêng ngồi ăn một mình. Tự tay xúc một thìa cơm trộn lẫn muối vừng, nhai kỹ 70-80 lần cho đến khi thật nhuyễn mới nuốt, sau đó mới xúc thìa thứ hai. Cứ như thế đến nửa giờ mới ăn xong bát cơm. Tráng miệng bằng một cốc nước chè tươi, sau đó xem phim Ruồi Trâu đến 9g30 tối thì đi ngủ.

Trằn trọc mãi đến hơn một giờ khuya mới nhắm mắt được. Vì uống nước chè tươi ? Hay vì phản ứng giữa nước chè với gạo lứt muối vừng? Mình nhớ có lần thầy thuốc khuyên trong khi uống thuốc không nên uống nước chè, vì chất tanin sẽ làm giảm hiệu lực của thuốc. Tốt nhất là ngày mai lại trở về với nước đun sôi để nguội.

Ngày 24/5

Sau một đêm mất ngủ, chỉ ngủ được 4,5 tiếng,

người tuy không mỏi mệt nhưng không được sảng khoái. Vẫn chịu khó tập toàn bộ bài thể dục như thường lệ, tuy số động tác có bớt đi. Riêng với hai động tác cơ bản để chữa bệnh cột sống (đứng cúi gập người; nằm ngửa ngồi dậy), tập có phần khó khăn. Sáng hôm qua do khiêng một cái rương nặng 30kg nên hông phải có phần đau nhức.

Ăn sáng một bát cơm gạo lứt muối vừng, nhai thật chậm, kỹ đến mức cơm biến thành sữa như các bà mẹ nhai cơm mớm cho con. Sau khi ăn 15-20 phút, uống 1/4 cốc nước, uống từng tí một, ngậm lâu để nhào kỹ nước bọt cho dễ tiêu.

Định ăn cơm gạo lứt muối vừng 10 - 20 ngày để thay toàn bộ lượng máu trong cơ thể, sau đó mới trở lại ăn bình thường. Đương nhiên chế độ ăn sẽ được cải tiến nhiều so với trước. Thời kỳ ăn lại sau khi nhịn ăn quan trọng không kém gì thời kỳ chăm sóc sau một cuộc đại phẫu thuật. Nếu không giữ gìn cẩn thận thì bao nhiêu công sức đổ ra trong một thời kỳ nhịn ăn chỉ là công dã tràng xe cát. Trong mấy đợt nhịn ăn trước đây nếu mất đi bao nhiêu cân thì sẽ lấy lại bấy nhiêu cân sau một vài tuần ăn uống bồi dưỡng. Lần này, mình cố gắng ăn cơm gạo lứt muối vừng 10 ngày, sau đó mới chuyển sang chế độ bồi dưỡng. Nhưng bồi dưỡng như thế nào, ăn gì, uống gì, phải kiêng cữ những gì ? Lần

này mình có may mắn được tham khảo một số sách báo nên thực hiện chu đáo hơn, chứ không làm mò như những lần trước.

Ngày 26/5

Vẫn tiếp tục ăn cơm gạo lứt muối vừng như một nhà sư. Nhưng không bị cô độc. Việt cũng thực hiện chế độ đó đã được 10 ngày. Mấy ngày đầu, ăn vào, có phản ứng của cơ thể, anh chàng thấy bải hoải, mệt mỏi; song không hiểu tại sao, từ ngày thứ 11 trở đi, cậu ta cảm thấy dễ chịu khoan khoái, yêu đời. Sau khi đọc sách của Ohsawa và Nacagawa, và nhất là từ kinh nghiệm thực tế của con, mẹ Việt cũng bắt đầu ăn cơm gạo lứt muối vừng.

Không hiểu do tác dụng của những ngày nhịn ăn hay do ảnh hưởng bước đầu của cơm gạo lứt muối vừng mà hông bên phải tự nhiên hết nhức mỏi. Trước đây phải mất hàng tuần mới khôi phục được sự cân bằng của các "dây chằng".

Ngày 28/5

Đã ăn cơm gạo lứt muối vừng được 5 ngày. Phản ứng của cơ thể tương đối nhẹ; buổi sáng hay buồn ngủ, về khuya hai vai thường nhức mỏi, nhưng hôm nay hình như không còn những hiện tượng

như trên. Hy vọng sẽ kết thúc tốt đợt cơm gạo lứt muối vừng, sau đó chuyển sang chế độ ăn bồi dưỡng. Rút kinh nghiệm của Việt, chế độ bồi dưỡng cũng phải thực hiện từ từ, có thể vẫn tiếp tục ăn thêm chất đạm thực vật nốt vài ba ngày, sau đó mới dám chuyển dần sang chế độ đạm động vật. Mình ước ao: nếu được Viện dinh dưỡng nghiên cứu, đề xuất cho bệnh nhân một chế độ ăn uống hợp lý sau khi điều trị thì hay biết bao !

Ngày 1/6

Sáng nay, đến 108 cùng anh Minh sơ bộ đánh giá đợt điều trị vừa qua. Máy dò mạch bắt đầu chạy; nó reo lên ở vùng tương ứng với bộ phận ngoại vi. Thú thật trong hai ngày 29 và 30 vừa qua, không hiểu tại sao ngón chân tổ đỉa ngứa trở lại và sau đó loét ra, và đến ngày 1/6 thì miệng tổ đỉa khô lại. Có thể vừa qua, ăn nhiều vừng quá (theo quy định, mỗi ngày đàn ông không nên ăn quá 12 thìa cà phê, còn đàn bà - 8 thìa; ăn nhiều quá sẽ gây dị ứng).

Huyết áp ổn định 122/78 mm Hg, mạch trở lại bình thường 68/phút, trọng lượng 60,5kg. Trọng lượng tăng rất chậm, vì 10 ngày qua, chỉ ăn cơm gạo lứt muối vừng và kinh nghiệm cho thấy trong thời gian này khó tăng trọng lượng.

Chiều 31/5, bắt đầu ăn pha: ngoài cơm gạo lứt muối vừng, ăn thêm rau, xúp (bí đỏ, đậu xanh, lạc) và dần dần ăn thêm một ít thịt dưới dạng xúp (khoai tây, hành tây, bí đỏ, chim câu...). Cố tránh những thức ăn âm tính (theo phương pháp tân dưỡng sinh của Ohsawa), nhưng cũng phải vận dụng một cách linh hoạt trong điều kiện hiện nay.

Ngày 5/6

Kết quả xét nghiệm máu ngày 4/5:

Clesterol: 209 mg % (bình thường 180 + 20)

Burstein: 0,77 (bình thường 0,40 - 0,60)

Lipit toàn phần: 1056 mg % (bình thường 600 - 700)

Như vậy, colesterol đã trở lại bình thường, burstein trên bình thường một ít, lipit toàn phần còn cao. Có thể vì từ ngày 31 đến nay, chế độ ăn uống có mặt chưa hợp lý. Bắt đầu ăn sữa pha loãng, mỗi ngày một cốc, có lẽ vì thế mà lipit toàn phần vẫn còn cao, gần gấp đôi so với mức bình thường.

Trong những ngày tới chú ý bảo đảm chế độ ăn uống hợp lý, tránh ăn đường trắng, mỡ động vật và uống sữa bò.

Sơ kết đợt điều trị 1984

Đây là đợt nhịn ăn dài nhất (nhịn ăn hoàn toàn 14 ngày), tiếp theo 10 ngày ăn kiêng bằng chế độ cơm gạo lứt muối vừng. Khác với các đợt trước, đợt này tôi được điều trị dưới sự hướng dẫn của bác sĩ Lê Minh chủ nhiệm khoa Đông y bệnh viện 108, có sẵn các y cụ (máy đo huyết áp, cân, máy đo mạch...) và phương tiện theo dõi khác (như xét nghiệm máu, nước tiểu) đo đó, có điều kiện để kiểm tra sức khoẻ một cách khoa học.

Yêu cầu đợt này là: ngoài việc điều trị một số bệnh cũ (như đại tràng, bệnh ngoài da...) còn chú ý phát hiện những bệnh mà tôi chưa hề biết.

Còn quá sớm để đánh giá kết quả đợt điều trị này. Nhưng qua những chỉ tiêu về xét nghiệm máu, mạch đập và sức khoẻ hằng ngày củng cố thêm trong tôi lòng tin và niềm phấn chấn ban đầu.

Sau khi thực hiện chế độ ăn cơm gạo lứt muối vừng, phân rất tốt (chỉ vài ngày táo bón, nhưng sau khi uống thêm nước thì đại tiện trở lại bình thường). Từ khi ăn pha đến nay (cơm gạo lứt muối vừng thêm thức ăn khác như rau, đậu, một tí thịt...), phân vẫn tốt, chứng tỏ hoạt động tiêu hóa tốt hơn rất nhiều so với trước khi nhịn ăn. Ngủ

cũng ngon hơn trước, tuy vẫn chia làm hai giấc, nhưng khoảng cách không dài như trước kia. Bệnh ngoài da như vẩy nến, tổ đỉa mấy ngày sau khi nhịn ăn đã lắng dịu nhưng chưa phải là khỏi hẳn. Riêng ngón chân tổ đỉa có ngứa trở lại mất vài hôm, sau đó khi bớt vừng thì không còn ngứa nữa.

Hệ thần kinh hoạt động tốt hơn trước, huyết áp ổn định 120/80 mm Hg, mạch bình thường, đầu không hay váng như trước. Trí óc minh mẫn, làm việc không thấy mệt, khả năng nghiên cứu và tư duy tốt hơn. Cơ thể dường như được bổ sung một nguồn sinh lực mới.

Yêu cầu phát hiện bệnh trong quá trình nhịn ăn đã đạt kết qủa tốt, kết hợp khám bằng máy đồ mạch với xét nghiệm máu đã phát hiện nhóm mỡ trong máu cao. Và cũng chính nhờ quá trình nhịn ăn colesterol đã được hạ thấp xuống mức bình thường.

Sau 8 đợt nhịn ăn

Trong vòng 20 năm, 8 lần nhịn ăn nhiều hay ít ? So với Mikulin mỗi năm nhịn ăn 1-2 lần, không phải là nhiều, nhưng điều quan trọng là rút ra được bài học gì ?

Trong 8 lần nhịn ăn, có hai bệnh thường tái phát là rối loạn tiêu hoá (bị lần đầu năm 1981, tái

phát năm 1988 và 1990) và huyết áp cao (bị lần đầu năm 1983 và tái phát năm 1986, 1988). Theo bác sĩ Lê Minh và cộng tác viên sở dĩ bệnh tái phát là do chưa duy trì được thường xuyên cách ăn uống hợp lý, và chế độ làm việc không được khoa học. Vì vậy, cứ mỗi khi phát sinh bệnh nào thì lại nhịn ăn để chữa bệnh đó. Kiểu nhịn ăn này mang tính chất "đối chứng trị liệu".

Từ sau ngày miền Nam hoàn toàn giải phóng, nhờ sự thông thương giữa hai miền, sự trao đổi thông tin có phần thuận lợi hơn; thêm vào đó, hoạt động của các tổ chức phi nhà nước (như nhà Ohsawa và Câu lạc bộ Thực dưỡng ở thành phố Hồ Chí Minh), Tổ Dưỡng sinh trong Câu lạc bộ Thăng Long ở Hà Nội nên phương pháp nhịn ăn được áp dụng rộng rãi hơn.

IV. BẢNG SO SÁNH DINH DƯỠNG

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Carbohydra (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Thức ăn chế biến							
Sữa bò	1,35 lít	976	660	32	48	0	40
Váng sữa	1,35 lít	984	360	36	52	0	t
Bơ	1 cốc	246	727	9	13	0	5
Sữa bột	2/3 cốc	85	290	30	42	0	t
Sữa chua	1 cốc	250	120	8	13	0	4
Kem cốc	1 cốc	188	300	6	29	0	18
Pho mát	1 cốc	225	240	30	6	0	11
		56	226	14	1	0	19
Kem pho mát		28	105	2	1	0	11
Dầu các chất béo							
Bơ	1 kg	14	100	t	t	0	11
Dầu (hạt có dầu)	1 kg	14	125	0	0	0	14
Dầu ôliu	-						
Dầu hướng dương	-						
Dầu cây óc chó	-	14	125	0	0	0	14
Rau củ							
Cây Atiso	1 nắm	100	844	2	10+	2	t
Măng tây	6 ngọn	96	18	1	3	.5	t
Dỗ	1 cốc	125	25	1	6	.6	t
Dỗ lima	-	160	140	8	24	3	t

t Chỉ có vết

≠ Nguồn cung cấp giàu axit arachidoni

CỦA CÁC THỨC ĂN CHAY

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A đơn vị	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
.4	1,10	930	210	75	1,560	.32	1.7	.8	6
.4	1,292	940	215	78	0	.4	1.7	.8	6
.1	298	270	52	19	180	.1	.4	.2	2
.4	1,040	940	210	75	t	.2	1.4	.7	t
.1	295	270	50	19	170	.1	.4	.2	t
.1	175	150	170	140	740	18	.3	.1	t
.9	207	360	170	625	430	.1	.6	.2	0
.6	435	390	90	540	700	t	.2	t	0
.1	18	170	25	180	440	t	.1	1	0
t	3	0	4	120	460	0	≠	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.3	50	69	300	30	150	t	t	.7	8
1.7	18	43	130	3	700	t	t	.9	18
.9	45	20	204	2	830	t	.1	.6	18
2.5	44	105	320	0	290	.2	.1	1.9	15

\+ Lượng lớn inulin

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Carbon hydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Giá đỗ	1 c	50	17	1	3	.3	t
Củ cải đường (hấp)	1 c	100	27	2	6	1.4	t
(luộc)	1 c	165	68	1	12	.8	t
Hoa kim châm (hấp)	-	150	45	5	8	1.9	t
Cải bruxen (hấp)	-	130	60	6	12	1.7	t
Cải bắp (hấp)	-	170	40	2	9	1.3	t
Cà rốt (nấu, thái,	-	150	45	1	10	9	t
sống, nghiền)	-	110	45	1	10	1.2	t
Hoa lơ (hấp)	-	120	30	3	6	1	t
Cần tây	-	100	20	1	4	1	t
		150	51	5	8	2	t
Ngô (hấp)	1 bắp	100	92	3	21	.8	1
Dưa chuột	6 lát	50	6	t	1	.2	0
Bồ công anh (hấp)	1 c	180	80	5	16	3.2	1
Cà (hấp)	-	180	30	2	9	1.2	t
Cải xoăn (hấp)	-	110	45	4	8	.9	1
Su hào (sống)	-	140	40	2	9	1.5	t
Đậu lăng	-	200	212	15	38	2.4	t
Rau diếp (lá xanh)	1/4 c	100	14	1	2	.5	t
Mướp tây (hấp)	1 1/3 c	100	32	1	7	1	t
Rau mùi tây (sống)	2 kg	7	2	t	t	t	t
Cây củ cần	1 c	155	95	2	22	3	1
	t	Chỉ có vết					

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe	Ca	P	K	Na	A	B_1	B_2	Niac	C
mg	mg	mg	Mg	mg	Đơn vị	mg	mg	in	mg
								mg	
3.8	19	170	514	3	40	.2	.1	1.3	t
3.2	118	45	332	76	5,100	t	.1	.3	30
1	24	44	324	64	30	t	t	.5	10
2.1	190	100	405	15	5,100	t	.2	1.2	105
1.7	44	95	400	14	520	t	.1	.6	60
.8	78	50	240	23	150	t	t	.3	56
.9	38	55	600	75	18,130	t	t	.7	6
.9	43	29	410	51	13,00	t	t	.7	7
1.2	26	84	220	11	100	t	.1	.6	34
,5	54	40	300	80	0	t	t	.4	7
1.2	282	75	393	40	11.700	t	.2	1.5	55
.5	4	120	300	t	300	t	t	1.1	12
.1	5	9	80	3	0	t	t	.1	4
5.6	337	126	760	130	27,300	.3	.2	1.3	29
.9	17	60	390	2	10	t	t	.3	8
1.3	130	57	260	29	8,000	t	.2	.3	60
.8	66	70	520	10	t	t	t	.5	85
4.1	50	238	505	15	40	t	t	1.6	0
2	35	26	260	9	1,900	t	t	.8	18
.7	82	62	370	1	700	t	t	.8	20
.4	14	7	80	1	580	t	t	.2	14
1.1	88	120	570	11	0	t	.2	.3	19

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Cacbon hydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Đậu (tươi)	1 cốc	100	70	5	12	2.2	t
(luộc)	1/2 cốc	100	115	8	21	.4	t
Ớt xanh	1 nải	100	25	1	6	1.4	t
Khoai tây, bánh		100	100	2	22	.5	t
Sấy khô	10 lát	60	155	1	20	.4	7
Miếng	-	20	110	1	10	t	7
Cải cải sống	5 lát	50	10	t	2	.3	0
Đỗ nành	1 cốc	100	32	t	8	1.4	0
Rau bina (hấp)		200	260	22	20	3.2	11
Quả bí	-	100	26	3	.3	1	t
Khoai lang	-	210	35	1	8	.6	t
Cà chua sống	-	110	155	2	36	1	1
Củ cải xanh	-	150	30	1	6	.6	t
(luộc)	-	145	45	4	8	1.8	1
Cải củ miếng	-	155	40	1	9	1.8	t
Cải xoong sống	-	50	9	1	1	.3	t
Các loại quả							
Nước táo ép	1 cốc	250	123	t	34		0
Dấm táo	1/3 -	100	14	t	3	0	0
Táo tươi	1 quả	130	70	t	18	1	t
Quả mơ (khô)	1/2 cốc	75	220	4	50	1	t
(tươi)	3 quả	114	55	1	14	.7	t
nước mơ	1 cốc	250	140	1	36	2	t

t Chỉ có vết

Không xuất hiện

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A đơn vị	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
1.9	22	122	290	1	950	.3	.1	2.3	24
1.7	11	89	296	13	40	.2	t	.9	0
.4	11	25	170	t	370	t	t	.8	120
.7	13	66	500	4	10	.1	t	1.2	15
.7	9	6	510	6	0	t	t	1.8	8
.4	6	38	210	200	t	t	t	.6	0
.5	5	53	130	4	15	t	t	.1	12
.4	40	35	170	4	350	t	t	.7	21
5.4	150	360	1,080	4	60	.4	.1	1.2	0
.2	124	33	470	74	11,800	.1	.2	.6	30
.8	8	32	480	8	700	t	.1	1.3	24
1	36	58	300	12	8,900	.1	t	0.7	24
.9	16	40	360	5	2,600	t	t	.8	70
3.5	375	75	-	-	15,300	.1	.6	1.	90
.8	62	51	345	87	t	t	t	.6	28
.8	75	27	140	25	2,500	t	1	.4	80
1.2	15	12	200	5	90	t	t	8	8
.6	6	9	100	1	0	0	0	0	0
.4	8	13	130	1	50	t	t	t	3
4.1	50	75	780	19	8,000	t	.1	3	9
.5	18	30	280	1	2,900	t	t	.7	10
.5	22	30	440	t	2,300	t	t	.5	7

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Cacbonhydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Lê tàu	1/2 nắm	108	185	2	6	1.8	18
Chuối	1 quả	150	85	1	23	.9	t
Quả chín mọng	1 cốc	144	85	2	19	6.6	1
Dưa đỏ	1/2 quả	380	40	1	9	2.2	t
Anh đào tươi	1 cốc	114	65	1	15	.3	t
Quả chà là khô	1cốc	178	505	4	134	3.6	t
Quả sung (khô)	2 nắm	42	120	2	30	1.9	t
(tươi)	3 nắm	114	90	2	22	1	t
Nho tươi		285	50	1	14	1	t
Nước nho ép		250	100	1	24	1	t
Nho		160	100	1	26	.7	t
Chanh tươi		125	30	t	10	t	t
Cam tươi	1 quả	180	60	2	16	1	t
Nước cam tươi	1 cốc	250	112	2	25	.2	t
Dưa đỏ tươi	1/2 quả	200	75	1	18	18	t
Đào tươi	1 quả	144	35	1	10	.6	t
Lê	1 quả	182	100	1	25	2	1
Hồng	1 quả	125	75	1	20	2	t
Táo đỏ	1 cốc	140	75	1	19	.6	t
Mận	1 quả	60	30	t	7	.2	t
Mận khô	1 cốc	270	300	3	81	.8	1

t Chỉ có vết

\+ Nếu chỉ có màu vàng

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A (đơn vị)	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
.6	11	42	600	4	310	.1	.2	1.7	15
.7	8	44	390	1	190	t	t	.7	10
1.3	46	46	220	t	290	t	t	.5	30
.8	33	64	910	40	6.000	t	t	1	50
.4	18	20	270	1	620	t	t	.4	10
5.7	105	110	1300	.1	100	.1	.2	3.9	0
1.7	80	55	390	15	40	.1	t	.3	0
.4	35	20	110	1	90	t	t	.6	3
.5	21	54	290	4	10	t	t	.3	72
1	20	40	280	2	20	t	t	.4	84
.6	18	30	240	6	120	t	t	.4	7
.2	8	13	80	4	20	t	t	.1	50
.5	50	40	300	t	240	1	t	.3	75
.5	27	42	500	2	500	2	t	1	129
.5	40	32	470	6	3.500	t	t	.6	8
.5	9	22	31	5	1320+	t	t	1	7
.5	13	29	182	3	30	t	t	.2	7
.4	7	28	310	1	2,710	t	t	.2	11
.4	22	12	210	1	180	.1	t	.3	83
.3	10	10	100	t	200	t	t	.3	3
4.5	60	100	810	10	1,800	t	.2	1.8	3

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Cacbonhydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Nho khô	1/2 cốc	80	230	2	62	.7	t
Quả mâm xôi	3/4 cốc	100	57	t	14	5	t
Cây hoắng cỏ	1 cốc	270	385	1	96	1.9	t
Quả dâu tây	1 cốc	149	54	t	12	1.9	t
Quả quýt	1 quả	114	40	1	10	1	t
Dưa hấu	1 quả	925	120	2	29	3.6	.1
Bánh mì ngũ cốc							
Bánh bích qui	1 cái	38	130	3	18	t	4
Bánh mỳ	1 lát	23	60	2	12	.1	1
Lúa mạch	1 lát	23	55	2	12	.1	t
Lúa mì trắng	1 ổ	454	1,22	39	229	9	15
Lúa mì lứt	1 ổ	118	360	9	74	1.6	4
Cơm	1 bát	14	55	1	10	t	1
Bột trắng	1 cốc	238	105	3	22	0	t
Bột đỗ	1 cốc	110	460	39	33	2.9	22
Bột mì lứt	1 cốc	120	390	13	79	2.8	2
Mì ống	1 cốc	140	155	5	32	.1	1
Mì sợi	1 cốc	160	200	7	37	.1	2
Yến mạch	1 cốc	236	150	5	26	4.6	3
Bánh tráng	4 cái	108	250	7	28	.1	9

t Chỉ có vết

\- Không xuất hiện

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A đơn vị	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
2.8	50	112	575	19	15	.1	t	.4	0
.9	40	37	190	t	130	t	t	.3	24
1.1	112	39	510	15	70	t	0	.2	17
1.2	20	24	157	2	50	t	t	.5	59
.4	33	23	110	2	420	t	t	.2	39
1.2	63	96	500	2	520	t	t	.2	8
.7	61	58	40	208	0	t	t	.7	0
.4	16	25	50	125	0	t	t	.3	0
.4	17	29	52	120	0	t	t	.3	0
10.9	318	662	720	2,655	0	1.1	7	10.4	0
1.8	6	178	284	1	500	.4	t	2	3
.3	3	56	45	90	0	t	t	.3	9
.8	31	29	20	33	0	.1	t	1	9
88	218	613	1,826	1	121	.9	.2	2.3	0
3.9	49	464	445	3	0	.6	.2	.2	59
.6	11	82	276	1	0	t	t	.4	9
1	16	52	-	-	60	t	t	.8	9
1.7	21	140	142	508	0	.2	t	.4	0
1.3	158	159	135	470	110	.1	.1	.9	5

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Cacbonhydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Pho mát	1 lát	75	180	8	23	t	6
Ngô rang	2 cốc	28	152	3	20	.6	7
Gạo rang phồng	1 cốc	14	55	t	12	t	t
Gạo mầu	1 cốc	208	748	15	154	1.2	3
Gạo xát vừa	1 cốc	187	677	14	142	.4	1
Gạo trắng	1 cốc	191	692	14	150	.3	t
Gạo xát bóng	1/2 cốc	50	132	6	28	1.2	6
Mì ăn liền với cà chua, pho mát	1 cốc	250	210	6	36	.5	5
Mầm lúa mì	1 cốc	68	245	17	34	2.5	7
Ngũ cốc không tinh chế	1/4 cốc	30	103	4	25	.7	1
Món tráng miệng							
Mật ong	2 kg	42	120	t	30	0	0
Mứt	1 kg	20	55	0	14	t	0
Mật	1 kg	20	45	0	11	0	0
Đường	1 cốc	200	770	0	199	0	0
Xirô, cây thích	2 kg	40	100	0	25	0	0
Các hạt có dầu							
Quả hạnh khô	1/2 cốc	70	425	13	13	1.8	38
Hạnh Brazil không muối	1/2 cốc	70	457	7	7	2	47

t Chỉ có vết

\- Không xuất hiện

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A đơn vị	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
.7	157	147	96	525	570	1	1	.8	9
.8	4	90	-	646	0	t	t	.7	9
.3	2	82	57	t	0	t	t	.4	0
4	78	608	310	18	0	.6	.1	9.2	0
1.6	53	244	300	6	0	.3	t	7.6	0
1.6	46	258	247	4	0	t	t	1.8	0
8	35	553	357	t	0	.9	.2	14	0
2	45	135	407	955	830	t	t	1	19
5.5	57	744	550	5	0	1.4	.5	3.1	0
1.1	15	130	126	1	0	.2	.1	1.4	0
.4	2	2	22	2	0	t	t	t	2
.1	14	t	19	3	t	t	t	t	1
2.3	116	14	585	19	0	t	t	t	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
.6	41	3	70	4	0	t	t	t	0
3.3	136	353	541	0	0	.2	.6	2.4	0
2.3	124	464	476	t	t	.6	.1	1	0

Bảng so sánh dinh dưỡng

Thức ăn	Đơn vị	Trọng lượng (g)	Calo	Protein (g)	Cacbohydrat (g)	Xơ (g)	Chất béo (g)
Đào lộn hột không muối	1/2 cốc	70	392	12	20	9	32
Quả dừa, mứt dừa	1/2 cốc	50	274	1	26	2	20
Bơ lạc tự nhiên	1/3 cốc	50	284	13	8	9	24
Lạc rang	1/3 cốc	50	290	13	9	1.2	25
Cây mạy châu Mỹ	1/2 cốc	52	343	5	7	1.1	35
Hạt vừng khô	1/2 cốc	50	280	9	10	3.1	24
Hạt hướng dương	1/2 cốc	50	280	12	10	1.9	26
Quả óc chó Anh	1/2 cốc	50	325	7	8	1	32
Đồ uống							
Nước cola sục khí CO_2	1/2 cốc	346	137	0	38	0	0
Nước soda hương hoa quả	1/2 cốc	346	161	0	42	0	0
Những thức ăn phụ							
Men rượu bia	1/4 cốc	33	91	13	12	.6	t

t Chỉ có vết

\- Không có

§ Thêm 200 mg vào quả muối

của các thức ăn chay

Chất khoáng					Vitamin				
Fe mg	Ca mg	P mg	K Mg	Na mg	A đơn vị	B_1 mg	B_2 mg	Niacin mg	C mg
2.9	29	242	325	40 §	70	.3	.1	1.2	0
1	8	56	176	0	0	t	t	.4	1
1	30	204	337	2	0	.5	.1	7.9	0
1	37	200	337	2 §	0	.2	.1	8.8	0
1.2	36	144	300	t §	60	.4	.1	.4	1
5.2	580	308	360	30	15	.4	.1	2.7	0
3.5	60	418	460	15	0	1.8	.2	13.6	0
1.5	50	190	225	1	15	.1	.1	4	1
0	0	-	-	-	0	0	0	0	0
0	0	-	-	-	0	0	0	0	0
5	70	584	631	40	t	5.2	12.9	12.9	0

THỨC ĂN CHO TƯ DUY

• Chế độ ăn chay là tự nhiên hơn và dễ tiêu hoá hơn cho cơ thể chúng ta.

• Những thức ăn giàu protein có giá rẻ hơn giá thịt rất nhiều.

• Chất dinh dưỡng của thức ăn chay và các thói quen ăn chay thích hợp đối với cơ thể và kéo dài tuổi thọ.

• Hãy cải thiện trí nhớ, cân bằng tình cảm và tăng cường sự tập trung suy nghĩ thông qua những thứ mà chúng ta ăn.

• Chữa bệnh bằng ăn chay và nhịn ăn cho những bệnh sau: khó tiêu, bệnh tim mạch, thấp khớp, viêm khớp, các loại ung nhọt, táo bón, béo phì, huyết áp cao, sỏi mật. Sỏi thận, dị ứng, hen suyễn, bệnh ngoài ra, v.v...

" Theo quan niệm của tôi thì ăn chay là một cách sống làm cho thể chất trong sạch, điều này sẽ ảnh hưởng đến khí chất của con người và đó là một ảnh hưởng có lợi nhất cho phần đông nhân loại."

Albert Einstein

MỤC LỤC

	Trang
Lời giới thiệu	5
PHẦN I. THỨC ĂN	7
I. Khoa học Yoga	7
II. Thức ăn và những ảnh hưởng của vũ trụ	8
III. Ăn thịt có những bất lợi gì	14
IV. Nhưng ông bà ta vẫn thường ăn thịt đấy	15
V. Con người ăn chay có phải là tự nhiên không	16
VI. Lịch sử thuyết ăn chay	23
VII. Những người ăn chay nổi tiếng	25
VIII. Ăn thịt có những nguy hiểm gì	26

IX. Vì sao những người ăn thịt dễ mắc bệnh và chết sớm 27

X Những người ăn chay khỏe hơn những người ăn thịt 40

XI. Những người ăn chay có sức chịu đựng tốt hơn những người ăn thịt 43

XII. Không ăn thịt liệu có đủ dinh dưỡng? 46

XIII. Những nguyên tắc cơ bản của sự sống là gì? 77

XIV. Những thức ăn bổ dưỡng 79

XV. Thói quen ăn uống 81

XVI. Thức ăn là liều thuốc tốt nhất 91

XVII. Các bệnh đặc trưng 96

XVIII. Tôi vẫn còn thích vị của thịt Vậy tôi phải làm thế nào 101

PHẦN II. NHỊN ĂN 105

I. Nhịn ăn quá trình thanh lọc tự nhiên 105

II. Nhịn ăn - Cách chữa bệnh tự nhiên 117

III. Nhịn ăn như thế nào 128

IV. Sự nhịn ăn và mặt trăng 132

V. Những bí quyết thành công của phép nhịn ăn 140

PHẦN III. PHỤ LỤC VÀ THAM KHẢO 157

I. Ba trắng cần tránh 157

II. Chế độ ăn thiên nhiên 158

III. Trích nhật ký và những ngày nhịn ăn 164

IV. Bảng so sánh dinh dưỡng của các thức ăn chay 208

SÁCH THAM KHẢO

Khoa học ăn chay - NXB Khoa học kỹ thuật, 1993

Một phương pháp chữa bệnh màu nhiệm - NXB Thông Tin, 1991

KHOA HỌC ĂN CHAY

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

Chịu trách nhiệm xuất bản
VŨ AN CHƯƠNG
Chịu trách nhiệm bản thảo
PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập: **NGUYỄN THẾ VINH**
Sửa bản in: **NGUYỄN THẾ VINH**
Trình bày bìa: MINH TRANG

In 1000 cuốn khổ 13x19, tại xưởng in NXBNN.
Giấy phép xuất bản số 14/XB - QLXB/182 - VHTT.
In xong và nộp lưu chiểu Quý 4 năm 2002.
228

SÁU BÍ QUYẾT ĐỂ SỐNG LÂU MẠNH KHỎE

1- Tập luyện thích hợp.
2- Chỉ ăn khi thấy ngon miệng.
3- Lên giường ngay khi thấy buồn ngủ.
4- Thường xuyên rèn luyện tinh thần.
5- Thường nhịn ăn trong những thời gian nhất định.
6- Tắm sơ bộ trước khi đi ngủ.

P.R.SARKAR

Giá: 23.000đ